

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри ТМСП

д.пед.н, професор

Приходько В.В.



“ 29 ” червня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Особливості підготовки жінок у фізичній культурі і спорті»

МАГІСТР

Галузь знань 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА

Спеціальність: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ,
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація /освітня програма «Викладач фізичного виховання»
(назва спеціалізації)

Факультет: фізична культура і спорт
(назва факультету)

Вид дисципліни: _____ за вибором _____
(обов'язкова / за вибором)

2023/2024

Робоча програма навчальної дисципліни – «Особливості підготовки жінок у фізичній культурі і спорті» підготовлена для студентів I курсу (МАГІСТР) денного відділення, галузь знань 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА, спеціальність: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.

Розробник:

Чухловіна В.В., ст. викл., к.фіз.вих.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Теорії та методики спортивної підготовки» факультету «Фізичної культури і спорту» Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 22 від «29» червня 2023 року

Завідувач кафедри



(В.В. Приходько)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«29» червня 2023 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань : 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА (шифр і назва)	<u>за вибором</u>	
	Спеціальність: <u>017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ</u> , (шифр і назва)		
Модулів – 3	Спеціалізація <u>освітня програма «Викладач фізичного виховання»</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Магістр»	Лекції	
		20 год.	
		Практичні, семінарські	
		28 год.	
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		42 год.	
		Індивідуальні завдання:	
- год			
Вид контролю			
залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: систематизація та розширення теоретичних і практичних знань в галузі теорії і методики спортивної підготовки спортсменок.

Завдання:

- сформувати у магістрів уявлення про основні проблеми та перспективи сучасної підготовки спортсменок;
- розкрити основні біологічні закономірності розвитку організму жінок;
- розкрити теоретичні основи організації, планування і управління тренувальним процесом з урахуванням біологічних ритмів жіночого організму;
- сприяти формуванню у магістрів наукових інтересів і самостійного пошуку засобів оптимізації тренувального процесу спортсменок з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: проблеми сучасної підготовки спортсменок; біологічні особливості розвитку організму жінок; основи методики спортивного тренування жінок; особливості організації тренувального процесу жінок з урахуванням працездатності в різних фазах ОМЦ, а також періоду вікового розвитку організму; структуру планування учбово-тренувального процесу у жінок; форми обліку тренувального процесу та види і методи комплексного контролю за підготовкою спортсменок; порушення в організмі жінок при невідповідності об'єму і інтенсивності фізичних навантажень резервним можливостям організму жінок.

вміти: аналізувати основні проблеми у жіночому спорті та причини виникнення відхилень у стані здоров'я спортсменок; аналізувати стан здоров'я та фізичний розвиток спортсменок і дати рекомендації по удосконаленню їх фізичних здібностей; планувати та розроблювати програми корекції фізичного розвитку і стану здоров'я спортсменок в залежності від індивідуального статевого дозрівання; розроблювати науково-методичні рекомендації щодо фізичного удосконалення спортсменок відповідно до рівня фізичної працездатності в різні фази ОМЦ; аналізувати результати комплексного контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком спортсменок у різні періоди вікового розвитку; аналізувати лікарсько-педагогічні обстеження та результати діагностики стану здоров'я та розвитку спортсменок.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок.

Тема 1. Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок. **Складові теми:** 1. Основні проблеми, що існують в жіночому спорті. 2. Історія розвитку жіночого спорту. 3. Анатомо-фізіологічні особливості жіночої організму (статура, пропорції тіла, опорно-руховий апарат). 4. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної і дихальної систем у жінок.

Тема 2. Працездатність спортсменок в різних фазах ОМЦ. **Складові теми:** 1. Характеристика вікових періодів жіночого організму. 2. Основні фази ОМЦ і їх характеристика, нейрогормональна регуляція ОМЦ. 3. Зміни в організмі жінок протягом ОМЦ. 4. Роботоздатність спортсменок у різних фазах ОМЦ.

Модульна робота 1 за темою «Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок».

Змістовний модуль 2. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок.

Тема 3. Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренуванні жінок. **Складові теми:** 1. Характеристика періоду статевого дозрівання жінок. 2. Основні методичні установки тренувального процесу жінок. 3. Структура побудови мезоциклу на основі ОМЦ.

Тема 4. Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття. **Складові теми:** 1. Протипоказання до занять спортом в період менструації. Морфофункціональні зміни в організмі жінки при вагітності. 2. Загальні рекомендації при тренуванні жінок в різні вікові періоди та після пологів. 3. Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.

Модульна робота 2 за темою «Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок».

Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки».

Тема 5. Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки. **Складові теми:** 1. Значення планування тренувального процесу у жіночому спорті і його види. 2. Планування тренувального процесу жінок в різні періоди річної підготовки. 3. Особливості планування на різних етапах багаторічної підготовки спортсменок.

Тема 6. Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок. **Складові теми:** 1. Характеристика основних видів обліку тренувального процесу в жіночому спорті. 2. Характеристика основних видів контролю при тренуванні жінок. 3. Характеристика основних форм комплексного контролю в жіночому спорті

Тема 7. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок. **Складові теми:** 1. Завдання лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок. 2. Етапи лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок. 3. Захворюваність і травматизм в жіночому спорті, причини і профілактика.

Тема 8. Основні методи функціональної діагностики спортсменок. **Складові теми:** 1. Методи контролю за станом серцево-судинною системою спортсменок та визначення робото здатності спортсменок з допомогою тестів навантаження. 2. Методи контролю за станом дихальної системи спортсменок. 3. Методи контролю за станом органів дітонародження спортсменок, профілактика порушень ОМЦ.

Модульна робота 3 за темою «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки».

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекц.		прак.	лаб.	інд.	сам. раб.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок						
Тема 1. Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок	14	2	2			10
Тема 2. Роботоздатність спортсменок в різних фазах ОМЦ	14	2	2			10
Модульна робота 1	2		2			
Разом за змістовим модулем 1	30	4	6			20
Змістовий модуль 2. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок						
Тема 3. Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренування жінок	14	2	2			10
Тема 4. Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття	14	4	2			8
Модульна робота 2	2		2			
Разом за змістовим модулем 2	30	6	6			18
Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»						
Тема 5. Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки	10	4	6			
Тема 6. Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок	4	2	2			
Тема 7. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок	6	2	2			2
Тема 8. Основні методи функціональної діагностики спортсменок	8	2	4			2
Модульна робота 3	2		2			
Разом за змістовим модулем 3	30	10	16			4
Усього годин	90	20	28			42

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин
I	Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок	6
	Тема 1	
1	Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок	2
	Тема 2	
2	Роботоздатність спортсменок в різних фазах ОМЦ	2
	Модульна робота 1	2
II	Змістовий модуль 2. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок	6
	Тема 3	
3	Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренування жінок	2
	Тема 4	
4	Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття	2
	Модульна робота 2	2

III	Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»	16
	Тема 5	
5	Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки	6
	Тема 6	
6	Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок	2
	Тема 7	
7	Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок	2
	Тема 8	
8	Основні методи функціональної діагностики спортсменок	4
	Модульна робота 3	2
	Разом	28

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин
	Змістовий модуль I. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок	
	Тема 1	
1	Сучасні проблеми жіночого спорту	10
	Тема 2	
2	Біологічні особливості розвитку організму жінок	10
	Змістовий модуль II. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок	
	Тема 3	
3	Побудова мезоциклів і мікроциклів з урахуванням фаз ОМЦ в жіночому спорті	10
	Тема 4	
4	Тренування жінок в періоді статевого дозрівання	18
	Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»	
	Тема 7. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок	2
5	Тема 8. Основні методи функціональної діагностики спортсменок	2
	Разом	42

9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

10. Методи навчання

При викладанні викладачами навчальної дисципліни використовуються традиційні методи подачі інформації (читання лекцій, проведення семінарських занять). Проте пріоритетними методами навчання студентської аудиторії є інтерактивна і самостійна робота. Серед цих особливостей, передовсім, можна відзначити вивчення, аналіз прикладного матеріалу, аналіз та синтез інформації щодо прикладів розвитку фізичної культури, спорту і туризму, відвідування бібліотек ПДАФКіС та м. Дніпра, відвідування різних заходів зі сфери їх майбутньої професійної діяльності.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, усні та письмові відповіді за визначеними темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульних робіт за змістовними модулями.

2. Підсумковий контроль – залік.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

Перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

1. Основні проблеми, що існують в жіночому спорті.
2. Історія розвитку жіночого спорту.
3. Анатомо-фізіологічні особливості жіночої організму (статура, пропорції тіла, опорно-руховий апарат).
4. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної і дихальної систем у жінок.
5. Характеристика вікових періодів жіночого організму.
6. Основні фази ОМЦ і їх характеристика.
7. Нейрогормональна регуляція ОМЦ.
8. Характеристика періоду статевого дозрівання жінок.
9. Характеристика типів статевого дозрівання у жінок.
10. Особливості жіночого організму в період статевого дозрівання.
11. Основні методичні установки тренувального процесу жінок.
12. Роботоздатність спортсменок у різних фазах ОМЦ.
13. Протипоказання до занять спортом в період менструації. Морфофункціональні зміни в організмі жінки при вагітності.
14. Загальні рекомендації при тренування жінок в різні вікові періоди та після пологів.
15. Структура побудови мезоциклу на основі 28-денного ОМЦ.
16. Структура побудови мезоциклу на основі 21-денного ОМЦ.
17. Структура побудови мезоциклу на основі 35-денного ОМЦ.
18. Структура побудови мезоциклу на основі 42-денного ОМЦ.
19. Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.
20. Значення планування тренувального процесу у жіночому спорті і його види.
21. Планування тренувального процесу жінок в різні періоди річної підготовки.
22. Особливості планування на різних етапах багаторічної підготовки спортсменок.
23. Характеристика основних видів обліку тренувального процесу в жіночому спорті.
24. Характеристика основних видів контролю при тренуванні жінок.
25. Характеристика основних форм комплексного контролю в жіночому спорті
26. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок.
27. Основні методи функціональної діагностики спортсменок.
28. Захворюваність і травматизм в жіночому спорті, причини і профілактика.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (залік)	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3					10	100
T1	T2	MP1	T3	T4	MP2	T5	T6	T7	T8	MP3		
10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	10		
30			30			30						

12.1. Форми та оцінювання поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовий модуль I (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	10	20
Модульна робота 1	8	10
Всього за модуль 1	18	30
Кількість балів за змістовий модуль II (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	10	20
Модульна робота 2	8	10
Всього за модуль 2	18	30
Кількість балів за змістовий модуль III (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	10	20
Модульна робота 3	8	10
Всього за модуль 3	18	30
Підсумковий залік	6	10
Всього	60	100

Примітка: кількість балів за відповіді за одну тему від 5 до 10; виконання модульної роботи від 8 до 10 балів.

12.2. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

З метою поліпшення сприйняття навчального матеріалу на протязі викладання курсу дисципліни «Особливості підготовки жінок в спорті» використовуються мультимедійний проєктор та ноутбук (презентації), стенди, плакати, наочні схеми.

14. Рекомендована література

14.1 Навчальна і додаткова література для лекційного курсу

1. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : кол. моногр. / за наук. ред. А.І. Альошиної, І.П. Випасняка, В.О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с
2. Лазько О. Фактори ризику виникнення порушень кістково-м'язової системи у жінок працездатного віку під впливом негативних чинників трудового середовища. Спортивний віс-ник Придніпров'я. 2021. 2. 75–84.
3. Коц Я. М. Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок. М.: ФиС, 2002. 198 с.
4. Прилуцька Т., Альошина А., Сологуб О., Лазько О. Характеристика фізичного розвитку жінок 36–44 років, які займаються слайд-аеробікою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2018. 3. 38–43.

5. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті : методичні вказівки : для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр/ Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладач С. М. Киселевська. - Київ : КНУБА : Талком, 2023. - 29 с. - Бібліогр. : с. 27 - 28.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
7. Савченко В. Г., Москаленко Н. В., Луковська О. Л., Ковтун А. А. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте. Днепр.: Изд-во «Инновация», 2007. 92с.
8. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова Думка, 2001. 237 с.
9. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – Київ : Перша друкарня, 2021. – 672 с.
10. Спортивна медицина. Шахліна Л.Г, редактор. [Sports medicine]. Київ: Олімпійська л-ра; 2018. 424 с
11. Шахлина Л.Г, Чистякова МО, Авінов АВ. Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу [Characteristics of special working capacity in highly skilled female athletes in judo during different phases of the menstrual cycle]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022; 2: 39-44
12. Guttmann A. Women`s Sports: A History. Columbia University press, 2000. 339 p.

14.2 Література для практичних та семінарських занять

1. Сергієнко, Л. П.; Шарий, Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010, 5: 3-12.
2. Основи метрології фізичного виховання і спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр / Київ. нац. ун- т буд-ва і архіт. ; укладач : Ю. В. Човнюк. - Київ : КНУБА, Талком, 2023. - 32 с.
3. Wrublewski E. Programowanie procesv treningowego kobiet w szybkosciowo-silowych konkorencjach lekkiej atletyki / E. Wrublewski, V. Balachnichov, O. Mirzozjew // Proces Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej. - Warszawa: AWF, 2006. – Т. 3. - Р. 298-300 (авт.- 50%).
4. Похолоенчук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. – К.: Здоровье, 1987.
5. Похолоенчук Ю.Т., Пангелов Б.С. О сохранении здоровья (менструальной функции) и работоспособности спортсменок в период занятий спортом. *Наука в олимпийском спорте*. Спец. выпуск «Женщин и спорт», 2000. С. 89-95.
6. Сологуб В.В. с соавт. Состояние некоторых функций организма и некоторые методы коррекции при их нарушении у женщин-спортсменок высокой квалификации. / Харьк. мед. инст., кафедра акушерства и гинекологии пед. ф-та. - Харьков. - 1989.


14.3 Навчальна література для самостійної роботи студента


1. Волков Н. М., Олейников В. Л. Стресс и адаптация в процессе тренировки. Киев, 2000. 22 с.
2. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів, 1993. – 270 с
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 272 с.
4. Костюкевич В.. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник / В. Костюкевич, Л. Шевчик, О. Сокольковак. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с

6. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. – 240 с.

14.4 Інша література

1. Джек Х. Физиология спорта и двигательной активности / Х. Джек Уилмор, Л. Дэвид Костил. – К.: Олімпійська література, 1997. – 503 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібн. Вінниця: Планер, 2015. 159 с.

Викладач _____  _____ Чухловіна В.В.
(підпис)

Завідувач кафедри _____  _____ Приходько В.В.
(підпис)