

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ  
СТЕФАНИКА»



Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

Івано-Франківськ - 2021

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<b>Особливості спортивної підготовки жінок</b>
<b>Освітня програма</b>	Фізична культура і спорт
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта / Педагогіка
<b>Рівень освіти</b>	Другий (магістерський) рівень
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Курс / семестр</b>	2/1
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)</b>	Лекції – 18 год. Семінарські заняття – 20 год. Самостійна робота – 142 год.
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>
<b>2. Опис дисципліни</b>	
Дисципліна призначена для магістрів другого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань з питань історії, організації і управління жіночим спортом та практичних навичок організації сучасної системи підготовки спортсменок до змагальної діяльності.	
<b>Мета та цілі дисципліни</b>	
ознайомлення студентів із основними особливостями жіночого організму та їх спортивної підготовки, формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які повинні забезпечити теоретичну і практичну підготовку фахівців необхідну для самостійної роботи у сфері фізичної культури та спорту.	
<b>Компетентності</b>	
<p>КЗ. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.</p> <p>СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p> <p>СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p> <p>СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. К. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.</p>	
<b>Програмові результати навчання</b>	
<p>ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.</p> <p>ПРН 12. Знання методів діагностики моніторингу стану здоров'я спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою.</p>	

### 3. Структура дисципліни

№з /п	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	<b>Історія жіночого олімпійського спорту</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ретроспективний аналіз етапів розвитку жіночого олімпійського спорту.</li> <li>➤ Сучасні проблеми жіночого олімпійського спорту.</li> <li>➤ Становлення і розвиток теорії спортивної підготовки жінок в аспекті статевого диморфізму.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
2.	<b>Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Морфофункціональні особливості жіночого організму.</li> <li>➤ Діяльність ЦНС і сенсорних систем.</li> <li>➤ Руховий апарат і розвиток фізичних якостей.</li> <li>➤ Енерговитрати, аеробні та анаеробні можливості.</li> <li>➤ Вегетативні функції.</li> <li>➤ Зміна функцій організму в процесі тренувань.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

3.	<b>МЦ та його нейрогуморальна регуляція.</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Нейрогуморальна регуляція МЦ. Поняття про МЦ.</li> <li>➤ Рівні регуляції МЦ.</li> <li>➤ Менархе та менопауза.</li> <li>➤ Фази МЦ.</li> <li>➤ Жіночі статеві гормони, гонадотропіни та їх функція.</li> <li>➤ Менструальні розлади.</li> <li>➤ Порушення овуляції.</li> <li>➤ Порушення тривалості МЦ.</li> <li>➤ Порушення менстуації.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
4.	<b>Вплив занять спортом на МФ.</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Заняття спортом та жіноче здоров'я.</li> <li>➤ Характеристика спортсменок.</li> <li>➤ Споживання енергії та енерговитрати.</li> <li>➤ Порушення менструального циклу, обумовлені фізичним навантаженням: визначення і поширеність.</li> <li>➤ Передбачувані механізми порушень репродуктивної функції.</li> <li>➤ Склад тіла.</li> <li>➤ Фізичне навантаження.</li> <li>➤ Наявність енергії.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
5.	<b>Модель жіночої спортивної тріади.</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Визначення поняття</li> <li>➤ «тріада спортсменки».</li> <li>➤ Історія розвитку тріади.</li> <li>➤ Структура тріади.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

6.	<b>Компоненти жіночої спортивної тріади.</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Енергетична доступність.</li> <li>➤ Поняття про ЕД. Оптимальна та низька ЕД.</li> <li>➤ Порухення харчової поведінки.</li> <li>➤ Менструальна функція.</li> <li>➤ Порухення МФ.</li> <li>➤ Субклінічні дисфункції МФ.</li> <li>➤ Клінічні дисфункції МФ.</li> <li>➤ Механізми порухення МФ.</li> <li>➤ Мінеральна щільність кісток.</li> <li>➤ Низька МЦКТ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
7.	<b>Наслідки для здоров'я асоційовані з жіночою спортивною тріадою.</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Короткострокові та довгострокові наслідки для здоров'я асоційовані з тріадою.</li> <li>➤ Поширеність жіночої спортивної тріади.</li> <li>➤ Фактори ризику виникнення тріади.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

<b>8.</b>	<b>Діагностування жіночої спортивної тріади.</b>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Діагностика тріади: визначення ЕД, порушення МФ, здоров'я кісток.</li> <li>➤ Анкета для визначення тріади у спортсменок.</li> <li>➤ Конкретні немедикаментозні рекомендації для спортсменок з низьким ЕД.</li> <li>➤ Запобігання виникнення тріади.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
-----------	--	---	--

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на парах	<b>25</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>15</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>10</b>
<b>Екзамен</b>		<b>50</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу										ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття					Номер практичного заняття								КСР
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<b>Т</b>	100		100		100		100		100					<b>10</b>
<b>УВ</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100				<b>5</b>
<b>ПН</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			<b>100</b>	<b>25</b>
<b>СР</b>											<b>100</b>	<b>100</b>		<b>10</b>
<b>Екзамен</b>	<b>100</b>												<b>50</b>	
<b>Разом</b>													<b>100</b>	

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **25 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти **15 балів**) і оцінки, отриманої за **екзамен** (максимальний бал – **50 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **15 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **25 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

**Індивідуальне завдання** (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.



**Контроль самостійної роботи** (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

**Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

**90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

**Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (презентації, відеофайли, рисунки, схеми та інше)
-----------------------------------	---

### Рекомендована література

#### Базова

1. Воловик Н.І., Жук В.С. Жіноча спортивна тріада та її компоненти . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/За ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ, 2016. Випуск 3К2(71)16. 370 с.
2. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Енергетична доступність та жіноча спортивна тріада . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 3 К (84)17. 551 с. (С. 113-116)
3. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Менструальна функція та жіноча спортивна тріада . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 3 К (84)17. 551 с.
4. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Здоров'я кісток як компонент жіночої спортивної тріади . *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 К (110)19. 622с. (129-132).
5. Червяк, Петро Іванович. Медична енциклопедія [Текст] : Наукове видання / Під ред. О.Ф.Пінчука. 3-тє вид., доп. Київ : Просвіта, 2012. 1504 с. (с.583)
6. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин/

НУФВСУ. Киев: Наукова думка, 2001. 328 с..

7. Земцова И. И. Спортивная физиология : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений . Киев : Олимпийская литература, 2010. 207 с. ISBN 978-966-8708-29-9
8. Barrack MT, Ackerman KE, Gibbs JC. Update on the female athlete triad. *Curr Rev Musculoskelet Med.* 2013;6:195–204.
9. [Taraneh Gharib Nazem](#), [Kathryn E. Ackerman](#). The Female Athlete Triad. *Sports Health.* Jul 2012; 4(4): 302–311.
10. Márquez S, Molinero O. Energy availability, menstrual dysfunction and bone health in sports; an overview of the female athlete triad. *Nutr Hosp.* 2013 Jul- Aug;28(4):1010-7. doi: 10.3305/nh.2013.28.4.6542.
11. Javed A, Tebben PJ, Fischer PR, Lteif AN. Female athlete triad and its components: toward improved screening and management. *Mayo Clin Proc.* 2013 Sep;88(9):996-1009. doi: 10.1016/j.mayocp.2013.07.001.
12. De Souza MJ, Koltun KJ, Strock NC, Williams NI. Rethinking the concept of an energy availability threshold and its role in the female athlete triad. *Curr Opin Physiol.* 2019;10:35–42. <https://doi.org/10.1016/j.cophys.2019.04.001>.
13. Martinsen M, Sundgot-Borgen J. The development of the Brief Eating Disorder in Athletes Questionnaire (BEDA-Q). *Med Sci Sports Exerc* 2014
14. Nazem TG, Ackerman KE. The female athlete triad. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach.* 2012;4(4):302-311.
15. Melin A, Tornberg A, B., Skouby S, et al. The LEAF questionnaire: A screening tool for the identification of female athletes at risk for the female athlete triad. *Br J Sports Med.* 2014;48(7):540-545. doi: 10.1136/bjsports-2013-093240.

#### Допоміжна

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины . Санкт-Петербург: Питер, 2006. 544 с. : ил.
2. Платонов В.Н., Булатова М.М., Косьмина Е.С. Феминизм и программа Олимпийских игр . *Культура физическая и здоровье.* 2012. № 3 (39). С. 12–19).
3. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта. *Теория и практика физ. культуры.* 1999, № 6, с. 56 - 63.
4. Соболев Д.В., Соболева Т.С. Гиперандрогения у женщин в спорте . *ЛФК и массаж,* 2013. № 4. С.39-46.
5. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 200 с.
6. Шахлина Л.Г., Поворознюк В. Триада женщины спортсменки: факты «за» и «против». *Спортивна медицина.* №1., 2004. 29-39 с.
7. Шахлина Л.Г. Футорный С.М. Здоровье спортсменок – один из актуальных вопросов современной спортивной медицины. *Спортивная медицина.* №1. 2003, 5-12с.
8. Шахлина Л. Г., Захарченко И. В. Влияние физических нагрузок на структурно-функциональное состояние костной ткани спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в спортивной гимнастике. *Спортивна медицина: науково-теоретичний*

журнал/ гол. ред. Н. І. Соколова ; НУФВСУ, 2010. №01-02. С. 19-28.

9. Шахлина Л. Г. Особенности функциональной адаптации организма спортсменов высокой квалификации организма спортсменов высокой квалификации к большим физическим нагрузкам . *Спортивна медицина*. Київ: Олімпійська література, 2012. № 1. С. 20-30.
10. Шахлина Л.Г., Литисевич Л.В. Половое созревание девочек, его роль в спортивной подготовке женщин. *Спортивна медицина: науково- теоретичний журнал/* гл. ред. С.А.Олійник; НУФВСУ, 2008. №02. С. 6-15.
11. Шульга А. В. Жіночий спорт. [Електронний ресурс] А. В. Шульга . Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/13965>
12. Brown K.A., Dewoolkar A.V., Baker N., Dodich C.. The female athlete triad: special considerations for adolescent female athletes. *Transl Pediatr* 2017;6(3):144-149
13. Hulmi JJ, Isola V, Suonpaa M, Jarvinen NJ, Kokkonen M, Wennerstrom A, et al. The effects of intensive weight reduction on body composition and serum hormones in female fitness competitors. *Front Physiol* (2016) 7:689.
14. Southmayd EA, Mallinson RJ, Williams NI, Mallinson DJ, De Souza MJ Unique effects of energy versus estrogen deficiency on multiple components of bone strength in exercising women. *Osteoporos Int*. 2017 Apr; 28(4):1365- 1376.
15. [Maria Papageorgiou](#), [Eimear Dolan](#), [Kirsty J. Elliott-Sale](#), and [Craig Sale](#) Reduced energy availability: implications for bone health in physically active populations [Eur J Nutr](#). 2018; 57(3): 847–859. Published online 2017 Jul18. doi: [10.1007/s00394-017-1498-8](https://doi.org/10.1007/s00394-017-1498-8)
16. Lieberman JL, DE Souza MJ, Wagstaff DA, Williams NI. Menstrual Disruption with Exercise Is Not Linked to an Energy Availability Threshold. *Med Sci Sports Exerc*. 2018 Mar; 50(3):551-561.

### Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення
2. [https://www.researchgate.net/publication/332385676\\_Female\\_Athlete\\_Triad\\_and\\_RED-S#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/332385676_Female_Athlete_Triad_and_RED-S#fullTextFileContent)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=VuDQ3zzhD10&feature=youtu.be> (вебінар Де Суз )
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430787/>
5. <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/female-athlete-triad>
6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468867319300458>
7. <http://bookap.info/genpsy/ilyin/>

### 7. Контактна інформація

<b>Кафедра</b>	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 101 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://spd@pnu.edu.ua">https:// spd@pnu.edu.ua</a> <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a>
----------------	--

<b>Викладач</b>	<b>Земська Надія Остапівна</b> - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
<b>Контактна інформація викладача</b>	Тел.: +38095-00-47-097 <a href="mailto:nadiia.zemska@pnu.edu.ua">nadiia.zemska@pnu.edu.ua</a>
<b>Академічна доброчесність</b>	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
<b>Пропуски занять (відпрацювання)</b>	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</a></p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<b>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</b>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</a></p>

	Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>
<b>Невідповідна поведінка під час заняття</b>	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>
<b>Додаткові бали</b>	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a>
<b>Неформальна освіта</b>	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>

**Викладач:**

**Земська Н. О.**