

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра спортивних ігор

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ЗДОБУВАЧІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ
ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ВК 5.0
ДЛЯ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ВК 4.5**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем
зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Одеса – 2022

УДК: 378:37.016:796:796.03(07)

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
(Протокол № 7 від 27 січня 2022 року)

Рецензенти:

Панасюк І. В., кандидат педагогічних наук, доцент Одеського фінансово-економічного коледжу Київського національного торговельно-економічного університету

Богатирьов К. О., професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», доктор екон. наук, професор

Укладач:

Романенко Сергій Степанович – кандидат філософських наук, доцент кафедри спортивних ігор

С. С. Романенко

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з вибіркової навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-масової роботи»: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 38 с.

Структура методичних рекомендацій відповідає плану та програмі вибіркової навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-масової роботи» для закладів вищої освіти педагогічного профілю. У методичних рекомендаціях відображено подано плани практичних занять з курсу, завдання для самостійної та індивідуальної роботи, критерії оцінювання виконаних завдань.

Методичні рекомендації можуть стати в нагоді для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), викладачам закладів вищої освіти.

© С. С. Романенко, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Навчально-тематичний план дисципліни	
1.1. Опис навчальної дисципліни.....	6
1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни.....	7
2. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	10
3. Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	14
4. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	31
5. Критерії оцінювання за різними видами роботи.....	32
6. Список рекомендованої літератури.....	33

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Теорія і методика спортивно-масової роботи» складається з двох модулів та трьох змістовних модулів.

Модуль 1. Організація багаторічної підготовки спортсмена.

Змістовий модуль 1. «Багаторічна спортивна підготовка, принципи та закономірності побудови тренувального процесу» включає в себе 9 тем для самостійного опрацювання.

Модуль 2. Основи планування та закономірності організації процесу підготовки в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 2. «Циклічність тренувального процесу, планування процесу спортивної підготовки» включає в себе 15 тем для самостійного опрацювання.

Змістовий модуль 3. «Удосконалення тренувального процесу. Тренувальні та змагальні навантаження» включає в себе 9 тем для самостійного опрацювання.

Зміни освітньої парадигми в Україні спрямовані на модернізацію вищої школи та підготовку майбутніх фахівців високої кваліфікації в галузі фізичного виховання, які можуть конкурувати на ринку праці.

Не є виключенням і підготовка тренера-викладача з обраного виду спорту. Керуючись вказаним напрямом було визначено основну мету навчальної дисципліни, яка полягає в оволодінні здобувачами загальними теоретичними основами планування та реалізації процесу спортивної підготовки, а також формування навичок в здатності розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. Сфера діяльності фахівця-тренера з обраного виду спорту має досить широкий діапазон застосування, це робота в загальноосвітніх навчальних закладах, середніх

професійних навчальних закладах, ДЮСШ, ДЮСШОР, закладах вищої освіти, командах вищих розрядів.

Основними умовами, які нині визначають напрями модернізації сучасної української освіти, є спрямування на розвиток творчого самостійного мислення студентів, їх професійних здібностей до майбутньої професійної діяльності, завдяки акцентуванню на творчу самостійну працю й підвищення активності у навчанні, використання активних методів у процесі навчання з метою ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців. Все це також стосується процесу підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності.

Дисципліна «Теорія і методика спортивно-масової роботи» є вибіркоким компонентом для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), вивчається на денній та заочній формі навчання.

1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

1. Опис навчальної дисциплін

Найменування показників		Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
			денна форма навчання	заочна форма навчання
денна форма навчання	заочна форма навчання	Галузь знань Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни: Вибіркова	
8	8			
Модулів		Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)	Мова навчання: українська	
2	2		Рік навчання	
Змістових модулів			4-й	4-й
3	3	Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)	Семестр	
Індивідуальне науково-дослідне завдання : текстова робота або презентація			7-й, 8-й	8-й
Загальна кількість годин			Лекцій	
240 год.	240 год.		30 год.	6 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 4 год. самостійної роботи студента – 6 год.		Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Практичні	
			64 год.	22 год.
			Самостійна робота	
			126 год.	192 год.
			Індивідуальні завдання:	
20 год.	20 год.	Вид контролю: іспит.		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 39 % / 61 %

для заочної форми навчання – 12 % / 88 %

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: оволодіння загальними теоретичними основами планування та реалізації процесу спортивної підготовки.

Завдання:

- визначити структуру процесу багаторічної підготовки спортсмена;
- оволодіти основами побудови процесу спортивної підготовки;
- виділити принципи та закономірності спортивного тренування;
- планувати тренувальний процес у великих, середніх та малих циклах;
- планування та контроль тренувальних та змагальних навантажень.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивно-масової роботи» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін: «Основи теорії і методики фізичного виховання», «Педагогічна майстерність тренера-викладача», «Основи теорії і методики спортивних тренувань», «Управління у сфері фізичного виховання і спорту», «Управління підготовкою спортсменів», а також опанування знань з дисципліни «Теорія і методика спортивно-масової роботи» на другому та третьому році навчання.

Очікувані програмні результати навчання.

1. ПРН 2. Уміти планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

2. ПРН 11. Брати участь у дискусіях щодо сучасної науки фізичної культури та застосовувати її в дослідженнях; у розв'язанні складних спеціалізованих задач в певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів в сфері фізичної культури.

3. ПРН 15. Демонструвати навички взаємодії з іншими людьми, уміння працювати в групах, а також навички активної участі у навчальному процесі та професійній діяльності й обстоювання власної позиції.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- об'єкт, предмет, мету і завдання дисципліни «Теорія та методика спортивно-масової роботи»;
- теорію і практику організаційних основ спортивної діяльності в освітніх закладах різного типу;
- дидактичні закономірності у фізичному вихованні і спорті;
- основи сучасного наукового знання з формування здоров'я людини, зокрема

- основи вікового розвитку людини і особливості проходження адаптаційних процесів;
- методи і засоби визначення показників умов і стану, що характеризують спортивну підготовленість спортсменів;
- методика навчання руховим діям;
- методи і систему організації комплексного контролю у фізичному вихованні і спортивній підготовці.

вміти:

- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням медико-біологічних, санітарно-гігієнічних, психолого-педагогічних основ фізкультурно-спортивної, оздоровчої та рекреаційної діяльності;
- розробляти і підбирати зміст, форми і методи планування в організації навчально-тренувальної та змагальної роботи;
- створювати стійку мотивацію для занять спортом і виховувати культуру здоров'я і здорового способу життя у дітей та підлітків, що займаються в освітніх закладах;
- використовувати методи індивідуально-типологічної діагностики, застосовувати отримані дані в освітньому процесі;
- проводити діагностику і оцінку рівня індивідуального здоров'я, фізичної, технічної, тактичної, теоретичної підготовленості з урахуванням ступеню кваліфікації спортсмена;
- вибирати засоби і методи рухової діяльності для спортсменів з урахуванням віку, статі, психофізіологічного стану на основі даних контролю фізичних здібностей і функціонального стану;
- формувати різні режими тренувальної роботи.

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, займатися самоосвітою.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Здатність до здійснення безпечної і здоров'язбережувальної діяльності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з основ теорії і методики фізичного виховання та теорії і методики фізичної культури.

ФК 3. Здатність до здійснення проектування, планування та моделювання, програмування освітнього процесу у фізичному вихованні.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 18. Здатність до педагогічної творчості та вибірковості інноваційної діяльності у фізичному вихованні.

2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Розподіл годин самостійної роботи студентів

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Багаторічна спортивна підготовка, принципи та закономірності побудови тренувального процесу.

№ з/п	Назва теми	Години		Форма контролю
		денна	заочна	
1.	Охарактеризувати спортивний відбір як етап підготовки юних спортсменів. Сутність спортивної орієнтації.	4	6	усне опитування, опорний конспект
2.	Окреслити мету і завдання заходів спортивного відбору та початкового етапу підготовки.	4	6	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
3.	Дослідити взаємозв'язок етапу спортивної спеціалізації та етапу спортивного удосконалення в структурі багаторічної підготовки.	4	6	усне опитування, опорний конспект
4.	Обґрунтувати принцип єдності загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки в організації тренувального процесу.	4	6	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
5.	Обґрунтувати принцип систематичності та послідовності в організації тренувального процесу.	4	6	усне опитування, опорний конспект
6.	Обґрунтувати принцип поступовості динаміки навантажень в організації тренувального процесу.	4	6	усне опитування, опорний конспект
7.	Обґрунтувати принцип хвилеподібності динаміки навантажень в організації тренувального процесу.	4	6	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
8.	Обґрунтувати необхідність застосування принципу циклічності побудови тренувального процесу.	4	6	усне опитування, опорний конспект інформаційний пошук
9.	Письмова робота «Багаторічна спортивна підготовка, принципи та закономірності побудови тренувального процесу»	4	6	Письмова відповідь

Модуль 2.

Змістовний модуль 2. Циклічність тренувального процесу, планування процесу спортивної підготовки.

1.	Окреслити спрямованість тренувальної роботи в періодах макроциклу. Характеристика підготовчого періоду.	4	5	усне опитування, опорний конспект
2.	Охарактеризувати етапи підготовчого періоду (загальнопідготовчий та спеціальнопідготовчий етапи).	4	5	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
3.	Охарактеризувати змагальний період, його етапи. Специфіка планування змагального періоду відповідно до особливостей організації змагань у різних видах спорту.	3	4	усне опитування, опорний конспект
4.	Окреслити мету та завдання перехідного періоду. Характеристика змісту тренувальної роботи, об'єму та інтенсивності навантажень.	4	5	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
5.	Обґрунтувати доцільність планування мезоциклів в структурі тренувального процесу.	3	4	усне опитування, опорний конспект
6.	Проаналізувати типологію мезоциклів, характеристика типів.	3	4	усне опитування, опорний конспект
7.	З'ясувати тривалість, зміст та особливості динаміки навантажень в мезоциклах підготовчого періоду.	3	4	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
8.	Зазначити специфіку побудови, змісту та динаміки навантажень мезоциклів змагального періоду.	3	4	усне опитування, опорний конспект інформаційний пошук
9.	Охарактеризувати зміст та динаміку навантажень мезоциклів перехідного періоду. Зовнішні ознаки мезоциклу.	4	5	усне опитування, опорний конспект
10.	Обґрунтувати тривалість, зміст та особливості динаміки навантажень в мікроциклах підготовчого періоду. Специфіка побудови втягуючих та базових мікроциклів.	4	5	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
11.	Охарактеризувати спеціально-	4	5	усне опитування,

	підготовчі, контрольні-підготовчі та модельні мікроцикли. Специфіка побудови мікроциклів змагального періоду.			опорний конспект
12.	Обґрунтувати застосування ударних мікроциклів, зазначити їх місце у циклі спортивної підготовки.	4	5	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
13.	Окреслити мету підвідних мікроциклів, основні завдання. Охарактеризувати спрямованість відновлювальних мікроциклів, значення для процесу підготовки, основні завдання.	3	4	усне опитування, опорний конспект
14.	Надати порівняльний аналіз змісту, завдань мікроциклів різних типів в залежності від етапу підготовки. Охарактеризувати параметри динаміки навантажень в плануванні мікроциклів. Зовнішні ознаки мікроциклу, тривалість фаз та варіанти планування змістової складової.	3	4	усне опитування, опорний конспект, інформаційний пошук
15.	Письмова робота «Циклічність тренувального процесу, планування процесу спортивної підготовки»	5	6	Письмова відповідь

Змістовний модуль 3. Удосконалення тренувального процесу. Тренувальні та змагальні навантаження.

16.	Описати узагальнену модель підготовки спортсменів. Модельні результати, виконання змагальних вправ.	4	8	усне опитування, опорний конспект
17.	Зазначити особливості моделювання в індивідуальних та командних видах спорту.	4	8	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
18.	Окреслити параметри визначення величини навантажень. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження.	4	8	усне опитування, опорний конспект
19.	Описати режими тренувальної та змагальної роботи. Фізіологічні межі	4	8	усне опитування, створення глосарію,

	та педагогічні критерії.			опорний конспект
20.	Аналіз аеробних режимів роботи (1-а відновлювальна та 2-а розвиваюча зони). Характеристика за фізіологічними показниками та педагогічними критеріями.	4	8	усне опитування, опорний конспект
21.	Аналіз змішаного режиму роботи (3-я зона аеробно-анаеробна). Характеристика за фізіологічними показниками та педагогічними критеріями.	4	8	усне опитування, опорний конспект
22.	Аналіз анаеробних режимів роботи (4-а анаеробно-гліколітична та 5-а анаеробно-алактатна зони). Характеристика за фізіологічними показниками та педагогічними критеріями.	4	8	усне опитування, створення глосарію, опорний конспект
23.	Охарактеризувати різні тренувальні ефекти (БТЕ, СТЕ, КТЕ). Простежити актуальність застосування різних типів інтервалів відпочинку.	4	8	усне опитування, опорний конспект інформаційний пошук
24.	Письмова робота «Удосконалення тренувального процесу. Тренувальні та змагальні навантаження»	4	5	Письмова відповідь
	Разом	126	192	

3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА МОДУЛЯМИ

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Багаторічна спортивна підготовка, принципи та закономірності побудови тренувального процесу

Теоретичні питання до заняття:

Тема 1. «Охарактеризувати спортивний відбір як етап підготовки юних спортсменів. Сутність спортивної орієнтації».

1. Види спортивного відбору в структурі початкового етапу підготовки.
2. Місце та значення спортивної орієнтації.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.
3. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной подготовки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 2. «Окреслити мету і завдання заходів спортивного відбору та початкового етапу підготовки».

1. Необхідність проведення заходів спортивного відбору.
2. Взаємозв'язок поточних результатів відбору та планування початкового етапу підготовки.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
2. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсмена. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.

Допоміжна

1. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатъева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 3. «Дослідити взаємозв'язок етапу спортивної спеціалізації та етапу спортивного удосконалення в структурі багаторічної підготовки».

1. Зміст та завдання етапу спортивної спеціалізації у процесі багаторічної підготовки.

2. Зміст та завдання етапу спортивного вдосконалення у процесі багаторічної підготовки.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н. Г. Озолин. – М.: ООО Из-во «Астрель»: ООО «Из-во АСТ», 2003. – 863 с.

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 4. «Обґрунтувати принцип єдності загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки в організації тренувального процесу».

1. Обґрунтувати співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки на різних етапах тренувального процесу.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

3. Фарфель В. С. Управление в движениями в спорте. /В. С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 5. «Обґрунтувати принцип систематичності та послідовності в організації тренувального процесу».

1. Необхідність реалізації принципу систематичності та послідовності в організації тренувальної роботи.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

2. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

Допоміжна

1. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 6. «Обґрунтувати принцип поступовості динаміки навантажень в організації тренувального процесу».

1. Принцип поступовості динаміки навантажень в організації тренувального процесу як системоутворююча складова ефективності спортивної підготовки.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.

2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 7. «Обґрунтувати принцип хвилеподібності динаміки навантажень в організації тренувального процесу».

1. Масштабування хвиль динаміки навантажень відповідно до величини циклів підготовки.

2. Взаємозв'язок хвилеподібності динаміки навантажень та стану працездатності спортсмена.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Фарфель В. С. Управление в движениями в спорте. /В. С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В.А. Цапенко, А.Е. Гусак, А.Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 8. «Обґрунтувати необхідність застосування принципу циклічності побудови тренувального процесу».

1. Характеристика циклів в структурі тренувального процесу.

2. Основи планування тренувальної роботи у масштабах макроциклу, мезоциклу та мікроциклу.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсмена. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.

2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с.

Допоміжна

1. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Модуль 2.

Змістовий модуль 2. Циклічність тренувального процесу, планування процесу спортивної підготовки.

Тема 1. «Окреслити спрямованість тренувальної роботи в періодах макроциклу. Характеристика підготовчого періоду».

1. Мета та завдання тренувальної роботи у підготовчому, змагальному та перехідному періодах.

2. Особливості змісту підготовки протягом підготовчого періоду.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.

2. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной подготовки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

Допоміжна

1. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 2. «Охарактеризувати етапи підготовчого періоду (загальнопідготовчий та спеціальнопідготовчий етапи)».

1. Спрямованість тренувальної роботи на загальнопідготовчому етапі у різних видах спорту.

2. Спрямованість тренувальної роботи на спеціальнопідготовчому етапі у різних видах спорту.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с
2. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980. – 336с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО Из-во «Астрель»: ООО «Из-во АСТ», 2003. – 863 с.

Допоміжна

1. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 3. «Охарактеризувати змагальний період, його етапи. Специфіка планування змагального періоду відповідно до особливостей організації змагань у різних видах спорту».

1. Особливості планування тренувальної роботи протягом змагального періоду.
2. Реалізація максимальних можливостей та процеси відновлення і їх поєднання в структурі змагального періоду.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Рубин В. С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
2. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

Допоміжна

1. Демінський О. Ц. Сутність оптимізації навчально-тренувального процесу.// Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2 – С. 47-51

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 4. «Окреслити мету та завдання перехідного періоду. Характеристика змісту тренувальної роботи, об'єму та інтенсивності навантажень».

1. Перехідний період, як необхідна складова циклу підготовки спортсмена.

2. Особливості змісту тренувальної роботи та параметрів навантажень в межах перехідного періоду.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с.

2. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

Допоміжна

1. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 5. «Обґрунтувати доцільність планування мезоциклів в структурі тренувального процесу».

1. Локалізація завдань тренувальної роботи в межах мезоциклу.

2. Реалізація принципів та закономірностей спортивної підготовки завдяки плануванню мезоциклів.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2009. – 279 с.

2. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В.А. Цапенко, А.Е. Гусак, А.Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 6. «Проаналізувати типологію мезоциклів, характеристика типів»

1. Характеристика мезоциклів підготовчого періоду.
2. Характеристика мезоциклів змагального періоду.
3. Характеристика мезоциклів перехідного періоду.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
2. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
2. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 7. «З'ясувати тривалість, зміст та особливості динаміки навантажень в мезоциклах підготовчого періоду».

1. Реалізація принципу хвилеподібності динаміки навантажень в межах мезоциклу.
2. Визначення тривалості мезоциклу та змісту тренувальної роботи в залежності від етапу підготовчого періоду.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с.

Допоміжна

1. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э.

Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 8. «Зазначити специфіку побудови, змісту та динаміки навантажень мезоциклів змагального періоду».

1. Особливості планування змагальних мезоциклів у різних видах спорту.
2. Характеристика динаміки навантажень у мезоциклах змагального періоду.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н. Г. Озолин. – М.: ООО Из-во «Астрель»: ООО «Из-во АСТ», 2003. – 863 с.
2. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной подготовки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

Допоміжна

1. Демінський О. Ц. Сутність оптимізації навчально-тренувального процесу.// Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2 – С. 47-51
2. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 9. «Охарактеризувати зміст та динаміку навантажень мезоциклів перехідного періоду. Зовнішні ознаки мезоциклу».

1. Специфіка змісту тренувальної роботи та параметрів навантажень у мезоциклах перехідного періоду.
2. Структура мезоциклу, зовнішні ознаки.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсмена. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Допоміжна

1. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 10. «Обґрунтувати тривалість, зміст та особливості динаміки навантажень в мікроциклах підготовчого періоду. Специфіка побудови втягуючих та базових мікроциклів».

1. Планування тренувальних навантажень в мікроциклах загально-підготовчого етапу.

2. Варіативність стимуляційної та відновлювальної фаз в структурі мікроциклу в залежності до етапу багаторічної підготовки та кваліфікації спортсмена.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО Из-во «Астрель»: ООО «Из-во АСТ», 2003. – 863 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 11. «Охарактеризувати спеціально-підготовчі, контрольні-підготовчі та модельні мікроцикли. Специфіка побудови мікроциклів змагального періоду».

1. Порівняльний аналіз спрямованості та змісту мікроциклів спеціально-підготовчого етапу.

2. Варіативність планування змагальних мікроциклів відповідно до особливостей організації змагань в різних видах спорту.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.

2. Фарфель В. С. Управление в движениями в спорте. /В. С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 12. «Обґрунтувати застосування ударних мікроциклів, зазначити їх місце у циклі спортивної підготовки».

1. Сутність, призначення та необхідність застосування ударних мікроциклів.
2. Характеристика параметрів, динаміки навантажень та можливі ударні елементи означених мікроциклів.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.

Допоміжна

1. Демінський О. Ц. Сутність оптимізації навчально-тренувального процесу.// Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2 – С. 47-51

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 13. «Окреслити мету підвідних мікроциклів, основні завдання. Охарактеризувати спрямованість відновлювальних мікроциклів, значення для процесу підготовки, основні завдання».

1. Мета, завдання та спрямованість підвідних мікроциклів.
2. Характеристика відновлювальних мікроциклів, необхідність їх застосування.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с.

2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Допоміжна

1. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатъева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 14. «Надати порівняльний аналіз спрямування, завдань та змісту мікроциклів різних типів в залежності від етапу підготовки. Охарактеризувати параметри динаміки навантажень в плануванні мікроциклів. Зовнішні ознаки мікроциклу, тривалість фаз та варіанти планування змістової складової».

1. Планування тренувальної роботи та реалізація принципу хвилеподібності динаміки навантажень в структурі мікроциклів різних типів.

2. Оптимальна послідовність та взаємопов'язаність складових тренувальної роботи в формуванні стимуляційної фази мікроциклу.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Фарфель В. С. Управление в движениями в спорте. /В. С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

2. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980. – 336с.

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Змістовий модуль 3. Удосконалення тренувального процесу.

Тренувальні та змагальні навантаження.

Тема 15. «Описати узагальнену модель підготовки спортсменів. Модельні показники змагальної діяльності та результати виконання змагальних вправ».

1. Модельні характеристики підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.

2. Вимоги до змагальної діяльності відповідно до кваліфікації спортсмена в обраному виді спорту.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.

2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с.

Допоміжна

1. Демінський О. Ц. Сутність оптимізації навчально-тренувального процесу.// Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2 – С. 47-51

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 16. «Зазначити особливості моделювання в індивідуальних та командних видах спорту».

1. Види моделювання в процесі підготовки спортсменів (моделі фізичної, технічної та техніко-тактичної підготовленості, моделі змагальної діяльності).

2. Особливості застосування різних методів моделювання в підготовці спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н. Г. Озолин. – М.: ООО Из-во «Астрель»: ООО «Из-во АСТ», 2003. – 863 с.

2. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.

Допоміжна

1. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 17. «Окреслити параметри визначення величини навантажень. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження».

1. Параметри тренувальних та змагальних навантажень і їх класифікація.
2. Характеристика зовнішньої сторони навантаження та показники які його визначають.
3. Способи визначення внутрішньої сторони навантаження (характеристика показників фізіологічних реакцій організму на тренувальні та змагальні навантаження).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980. – 336с.
2. Рубин В. С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 18. «Описати режими тренувальної та змагальної роботи. Фізіологічні межі та педагогічні критерії».

1. Застосування аеробних та змішаного режимів роботи в процесі підготовки спортсмена для досягнення визначених тренувальних ефектів.
2. Застосування анаеробних режимів роботи в процесі підготовки спортсмена для досягнення визначених тренувальних ефектів.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980. – 336с.

2. Рубин В. С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 19. «Аналіз аеробних режимів роботи (1-а відновлювальна та 2-а розвивальна зони). Характеристика за фізіологічними показниками та педагогічними критеріями».

1. Характеристика фізіологічних, біохімічних реакцій систем організму на роботу, яка відповідає режиму 1-ої відновлювальної зони.

2. Характеристика фізіологічних, біохімічних реакцій систем організму на роботу, яка відповідає режиму 2-ої розвивальної зони.

3. Педагогічні критерії оцінювання ефективності аеробних режимів роботи в 1-й та 2-й зонах.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2009. – 279 с.

Допоміжна

1. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 20. «Аналіз змішаного режиму роботи (3-я зона аеробно-анаеробна). Характеристика за фізіологічними показниками та педагогічними критеріями».

1. Характеристика фізіологічних, біохімічних реакцій систем організму на роботу, яка відповідає змішаному режиму 3-ої аеробно-анаеробної зони.

2. Педагогічні критерії оцінювання ефективності змішаного режиму роботи в 3-й аеробно-анаеробній зоні.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной подготовки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

Допоміжна

1. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 21. «Аналіз анаеробних режимів роботи (4-а анаеробно-гліколітична та 5-а анаеробно-алактатна зони). Характеристика за фізіологічними показниками та педагогічними критеріями».

1. Характеристика фізіологічних, біохімічних реакцій систем організму на роботу, яка відповідає режиму 4-ої анаеробно-гліколітичної зони.

2. Характеристика фізіологічних, біохімічних реакцій систем організму на роботу, яка відповідає режиму 5-ої анаеробно-алактатної зони.

3. Педагогічні критерії оцінювання ефективності анаеробних режимів роботи в 4-й та 5-й зонах.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

2. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 22. «Охарактеризувати різні тренувальні ефекти (БТЕ, СТЕ, КТЕ). Простежити актуальність застосування різних типів інтервалів відпочинку».

1. Сутність та ознаки виникнення ближнього тренувального ефекту, педагогічні критерії оцінювання рівня тренуваності.

2. Механізми утворення слідового та кумулятивного тренувальних ефектів, ознаки формування тренувальних ефектів.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Рубин В. С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

2. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.

Допоміжна

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

4. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) є видом позааудиторної самостійної роботи здобувача навчального, навчально-дослідницького чи проектно-конструкторського характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни і є необхідною умовою формування підсумкової оцінки з дисципліни.

Одним із найважливіших завдань вузівської підготовки є широке залучення здобувачів до наукових досліджень. Знання і уміння, необхідні для вироблення навиків навчально-дослідної роботи майбутні спеціалісти отримують впродовж всього періоду навчання.

Виконання індивідуального навчально-дослідного завдання сприяє поглибленню і закріпленню теоретичних знань, отриманих здобувачами при прослуховуванні лекційного курсу та самостійному вивченню дисципліни, виробленню навичок аналізу соціально- економічних явищ та процесів.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіку навчального процесу. На виконання двох ІНДЗ відводиться 20 годин.

В межах залікового кредиту ІНДЗ оцінюється і має вагому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту.

Тема ІНДЗ:
Розробити моделі підготовленості спортсменів в обраному виді спорту на різних етапах багаторічної підготовки. Скласти план-схему тренувального макроциклу в обраному виді спорту для визначеного етапу багаторічної підготовки спортсменів. (Текстова робота або презентація)

5. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Самостійна робота	0 балів	Робота не виконана, або виконана формально, студент не володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	0 балів	Завдання не виконано.
	1-4 бали	Завдання виконано формально і не повністю, об'ємом 1/2. Студент демонструє погану обізнаність з обраної теми.
	5-8 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі 2/3. Студент демонструє часткову обізнаність з обраної теми.
	9-12 балів	Завдання виконано з творчим підходом містить авторські елементи, розгорнуте, але не в повному обсязі і перевищує 3/4 від завдання. Студент демонструє достатню обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу.
	13-15 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Студент виявляє чітку обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Студент володіє науковим мисленням, демонструє вміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.

6. Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсмена. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.
5. Фарфель В. С. Управление в движениями в спорте. /В. С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО Из-во «Астрель»: ООО «Из-во АСТ», 2003. – 863 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980. – 336с.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. –К.: Вища школа, 1984. – 350с.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с
13. Кузнецов В.В. Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 1980. – 250 с.
14. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной подготовки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
15. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2009. – 279 с.
16. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
17. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

18. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Методические рекомендации. /Под. ред. А. М. Кравцова – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 128 с.

19. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.

Допоміжна

1. Латышкевич Л.А. и др. Гандбол / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич; Под. ред. Л.А. Латышкевича. – К.: Вища шк. Головное изд-во, 1988. – 199 с., 553 ил.

2. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. – М.: Теория и практика физической культуры, 1991. – №3. – С. 18.

3. Демінський О. Ц. Сутність оптимізації навчально-тренувального процесу.// Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2 – С. 47-51.

4. Дзаганя Д.Г. Начало спортивной специализации и многолетняя динамика спортивных достижений гандболистов. // ТиПФК – 1987. – №6 – С. 28-32.

5. Волков В. М., Филин В. П. Система подготовки футболистов. – Л.: Радуга, 1988. – С. 47-55.

6. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.

7. Цапенко В.А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В.А. Цапенко, А.Е. Гусак, А.Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

8. Годик М.А., Беляев А.К. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов:Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1985. - 25с.

9. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных регбистов на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. Методические указания. Под ред. Варакина Б.А.- Л.: 1985. - 96 с.

10. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: Физкультура и спорт,1979.-152с.

11. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

12. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.

13. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической

культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

Інформаційні ресурси

- 1 Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>
- 2 Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua> <http://www.imi.org.ua> – Інститут масової інформації.
- 3 <http://www.lsl.lviv.ua> – Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника.
- 4 Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>
- 5 Теорія і методика спортивної підготовки library.vspu.edu.ua > akredit > kaf_5 > [kostukevich11](#)
- 6 Загальна теорія підготовки спортсменів - СумДПУ library.sspu.edu.ua > Burla_Zagalna_teoriya_2016
- 7 Система спортивної підготовки в обраному виді - ТНПУ tnpu.edu.ua > sylabusy > bakalavr > fizvyh > Syst...
- 8 Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки ... ekmair.ukma.edu.ua > bitstream > handle > Yarm...

Навчальне видання

С. С. Романенко

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ЗДОБУВАЧІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ»**

**для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**