

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

Кафедра спортивних ігор

Методичні рекомендації  
для проведення практичних занять та організації самостійної роботи  
з дисципліни **«Управління підготовкою спортсменів»**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Одеса – 2022

**УДК: 37-005.336.5:796.071.4(07)**

Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»  
(Протокол № 4 від 24 листопада 2022 року)

**Рецензенти:**

**Наталія БАШАВЕЦЬ**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського»,

**Ірина ПАНАСЮК**, кандидат педагогічних наук, доцент, Одеського фінансово-економічного коледжу Київського національного торговельно-економічного університету

**Упорядник:**

Прокоф'єва Лілія Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор.

**Лілія ПРОКОФ'ЄВА**

Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Управління підготовкою спортсменів»: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 36 с.

Структура методичних рекомендацій відповідає плану та програмі навчальної дисципліни «Управління підготовкою спортсменів» для закладів вищої освіти педагогічного профілю. Методичні рекомендації відображують завдання для самостійної та індивідуальної роботи, критерії оцінювання виконаних завдань.

Методичні рекомендації можуть стати в нагоді для здобувачів вищої освіти першого рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, тренерам, викладачам закладів вищої освіти.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Навчально-тематичний план дисципліни	
1.1. Опис навчальної дисципліни.....	5
1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
2. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	8
3. Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	10
4. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	29
5. Критерії оцінювання за різними видами роботи.....	32
6. Список рекомендованої літератури.....	33

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Управління підготовкою спортсменів» складається з одного модуля та п'яти змістових модулів.

Змістовий модуль 1. «Зміст та структура Управління підготовкою спортсменів» включає 8 тем.

Змістовий модуль 2. «Контроль, відбір та орієнтація як складові управління підготовкою спортсменів» включає 13 тем.

Змістовий модуль 3. «Моделювання та прогнозування в спорті» включає 6 тем.

Змістовий модуль 4. «Управлінська діяльність тренера» включає 7 тем.

Змістовий модуль 5. «Специфіка спортивного травмування та допінг у спорті» включає 10 тем.

Сучасна теорія підготовки спортсменів ґрунтується на методології управлінських підходів та інтеграції суміжних дисциплін та дозволяє забезпечити систематизацію знань, що відрізняється функціональною повнотою та не має протиріч і дозволяє отримати обсяг знань, накопичених в теорії спортивного тренування, фізіології, біохімії, морфології, психології тощо.

Напрямок управління та контроль підготовки спортсменів, їх відбір та орієнтація, моделювання та прогнозування об'єднують галузь знань, яка останні два десятиліття інтенсивно розроблялись. Це зумовлено проявом загальної тенденції й об'єктивізації системи підготовки спортсменів, упровадженням досягнень науково-технічного прогресу, пошуку резервів удосконалювання системи підготовки спортсменів. Саме тому формування цілісної системи знань у студентів, потребує розгляду питань управління підготовкою спортсменів як одного з ключових напрямів в процесі вивчення теорії підготовки спортсменів.

Дисципліна «Управління підготовкою спортсменів» є вибірковою для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

# 1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

## 1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка	Вибіркова
	Освітньо-професійна програма: <i>Фізична культура і спорт</i>	<b>Мова навчання:</b> українська
Змістових модулів – 5	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b> 4
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь за темою		<b>Семестр:</b> 7-й, 8-й
Загальна кількість годин – 240		<b>Лекції</b> 28
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента - 8		<b>Практичні, семінарські</b> 70
	<b>Самостійна робота</b> 118	
	<b>ІДНЗ:</b> 24 год. Вид контролю: екзамен	

### Примітка.

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

для денної форми навчання – 41% / 59%

## **1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання даного курсу є формування цілісної системи знань у студентів з управління та контролю, відбору та орієнтації, моделювання та прогнозування як одного з ключових напрямів в процесі вивчення теорії підготовки спортсменів.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Управління підготовкою спортсменів» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін: «Анатомія людини і основи спортивної морфологія», «Педагогіка спорту», «Теорія і методика викладання рухливих ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Педагогічна майстерність тренера-викладача».

У результаті вивчення навчальної дисципліни **здобувач вищої освіти знає:**

- основи сучасної підготовки спортсменів: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки спортсменів;

- структуру і побудову багаторічної підготовки на різних етапах спортивного удосконалення спортсменів;

- зміст та основні завдання фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів;

- основи відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів;

- основи змагальної діяльності спортсменів, види та системи проведення змагань;

- позатренувальні і позазмагальні фактори в сучасному спорті; матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки і змагань.

**Здобувач вищої освіти вміє:**

- планувати тренувальні навантаження мікро-, мезо- макроциклів;

- організовувати та проводити навчальні, навчально-тренувальні та тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації;

- визначати рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості на різних етапах підготовки спортсменів.

**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 вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК4 Здатність працювати в команді.

- ЗК6 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК6 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК8 Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК9 Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові (предметні) компетентності спеціальності:**

ФК2 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК4 Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК7 Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК10 Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК13 Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

ФК14 Здатність до безперервного професійного розвитку.

## **2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

### **Розподіл годин самостійної роботи студентів**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт та види управління	3	-
2	Програмно-методичне забезпечення управління підготовкою спортсменів	3	-
3	Значення спорту та завдання занять спортом. Принципи, засоби і методи занять спортом	3	-
4	Періодизація спортивного тренування. Характеристика основних етапів підготовки спортсменів	3	-
5	Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсменів. Компоненти навантажень	3	-
6	Навантаження в різних видах спорту. Чинник перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень	3	-
7	Змагальна діяльність як основний чинник, визначення стратегії підготовки спортсмена	3	-
8	Управління стартовими станами. Психічна готовності до змагань	3	-
9	Контроль у спортивній підготовці спортсменів. Мета, предмет і завдання контролю	3	-
10	Види контролю. Основні вимоги до показників контролю	3	-
11	Педагогічне спостереження, як метод контролю та корекції спортивного тренування.	3	-
12	Метод пульсометрії під час контролю за станом спортсмена	3	-
13	Використання сучасного наукового обладнання у процесі контролю підготовки спортсменів	3	-
14	Особливості контролю різних сторін підготовленості спортсмена	3	-
15	Використання тестів у контролі фізичної підготовленості спортсменів	3	-
16	Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки.	3	-
17	Критерії відбору, їх характеристика.	3	-
18	Спадковість і чинники які визначають спортивну придатність.	3	-
19	Системи відбору та орієнтації у різних країнах світу	3	-
20	Взаємозв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки	3	-
21	Особливості відбору та орієнтації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення	3	-
22	Моделювання як метод системного підходу в управлінні підготовкою спортсмена.	3	-



23	Групи та види моделей у спорті	3	-
24	Моделювання згідно індивідуальних можливостей спортсменів	3	-
25	Основи прогнозування в спорті, завдання та функції	3	-
26	Характеристика методів прогнозування	3	-
27	Види прогнозування у спорті їх особливості та загальна характеристика	3	-
28	Складові управлінської діяльності тренера	3	-
29	Структура тренерської діяльності	3	-
30	Педагогічні функції та здібності тренера	3	-
31	Професійна компетентність тренера	3	-
32	Критерії професійної майстерності і передумови підвищення ефективності діяльності тренера	2	
33	Стили роботи тренера	2	
34	Професійне самовдосконалення тренера	2	-
35	Травматизм та захворювання у спорті.	2	-
36	Причини захворювань і травматизму у спорті.	2	-
37	Захворювання і травматизм в різних видах спорту.	2	-
38	Основні напрямки профілактики травм і захворювань спортсменів.	2	-
39	Реабілітація спортсменів та відновлення після різних видів травм в спорті.	2	-
40	Допінг і боротьба з його застосуванням у спорті.	2	-
41	Виникнення та розповсюдження допінгу у спорті.	2	-
42	Чинники, що понукають до застосування допінгу.	2	-
43	Характеристика різних видів допінгу та їх вплив на організм спортсменів.	2	-
44	Відношення до допінгу та боротьба з ним в різних видах спорту.	2	-
	<b>Разом</b>	<b>118</b>	

### 3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

#### Змістовий модуль 1. Зміст та структура Управління підготовкою спортсменів,

*Теоретичні питання до заняття:*

## **Тема 1. Управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт та види управління.**

1. Охарактеризувати поняття «управління» підготовкою спортсменів. Визначити мету та об'єкт управління.

2. Виокремити основні риси видів управління: етапне, поточне, оперативне.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

#### **Допоміжна**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 2. Програмно-методичне забезпечення етапів управління підготовкою спортсменів.**

1. Проаналізувати програмно-методичне забезпечення управління підготовкою спортсменів.

2. Проаналізувати технологію планування та етапи управління підготовкою спортсменів.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базові**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

#### **Допоміжна**

1. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г.Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 3. Значення спорту та завдання занять спортом. Принципи, засоби і методи занять спортом**

1. Охарактеризувати принципи, засоби і методи занять спортом.

2. Проаналізувати фізичні вправи, як засіб рішення завдань спорту.

### **Рекомендовані джерела інформації**

### **Базова**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

### **Допоміжна**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 4. Періодизація спортивного тренування. Характеристика основних етапів підготовки спортсменів.**

1. Охарактеризувати періодику та основні етапи підготовки спортсменів
2. Розглянути основні завдання етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

#### **Допоміжна**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 5. Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсменів.**

### **Компоненти навантажень.**

1. Охарактеризувати навантаження, що застосовуються у спорті.
2. Проаналізувати вплив спортивних навантажень на організм спортсмена.
3. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження, адаптація до навантажень.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

#### **Допоміжна**

1. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. средн. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 6. Навантаження в різних видах спорту. Чинник перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень.**

1. Проаналізувати вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки.

2. Визначити чинники перенавантаження, описати ознаки перенавантажень.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

#### **Допоміжна**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 7. Змагальна діяльність як основний чинник, визначення стратегії підготовки спортсмена.**

1. Охарактеризувати структуру змагальної діяльності як чинник, що визначає структуру багаторічної спортивної підготовки.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

#### **Допоміжна**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 8. Управління стартовими станами. Психічна готовності до змагань.**

1. Проаналізувати управління стартовими станами.
2. Розглянути психічну готовності до змагань.

#### **Рекомендовані джерела інформації** **Базова**

1. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

#### **Допоміжна**

1. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 250 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Змістовий модуль 2. Контроль, відбір та орієнтація як складові управління підготовкою спортсменів.**

#### ***Теоретичні питання до заняття:***

### **Тема 9. Контроль у спортивній підготовці спортсменів. Мета, предмет і завдання контролю.**

1. Охарактеризувати поняття «контроль» у спортивній підготовці.
2. Визначити мету, предмет і завдання контролю.

#### **Рекомендовані джерела інформації** **Базова**

1. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты. Учебно-методическое пособие / Л.А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

2. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры /В.П.Туба. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 10. Види контролю. Основні вимоги до показників контролю.**

1. Проаналізувати види контролю.
2. Перерахувати основні вимоги до показників контролю.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.
2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

##### **Допоміжна**

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты. Учебно-методическое пособие / Л.А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.
2. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры /В.П.Туба. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 11. Педагогічне спостереження, як метод контролю та корекції спортивного тренування.**

1. Розглянути педагогічне спостереження, як метод контролю та корекції спортивного тренування.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.
2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

##### **Допоміжна**

1. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті - : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 12. Метод пульсометрії під час контролю за станом спортсмена.**

1. Охарактеризувати метод пульсометрії.
2. Розглянути використання різновидів пульсометрів під час контролю за станом спортсмена.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

### **Базова**

1. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

### **Допоміжна**

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 13. Використання сучасного наукового обладнання у процесі контролю підготовки спортсменів.**

1. Охарактеризувати сучасне наукове обладнання досліджень у спорті.

2. Проаналізувати використання сучасного наукового обладнання у процесі контролю підготовки спортсменів.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті - : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты. Учебно-методическое пособие / Л.А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

2. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры /В.П.Туба. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 14. Особливості контролю різних сторін підготовленості спортсмена.**

1. Розглянути особливості контролю різних сторін підготовленості спортсмена.

2. Проаналізувати основні вимоги до показників, що використовують у контролі.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Благущ П. К. Теория тестирования двигательных способностей /П.К. Благущ. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 166 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 15. Використання тестів у контролі фізичної підготовленості спортсменів.**

1. Проаналізувати використання тестів у контролі фізичної підготовленості спортсменів.

2. Визначити надійність та стабільність тестів.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К.: Олімп. л-ра, 2001. — 439 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 16. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки.**

1. Охарактеризувати поняття: «відбір», «орієнтація», «здібності», «обдарованість».

2. Особливості урахування генетично обумовлених показників для використання в процесі відбору спортсменів.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.



2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты. Учебно-методическое пособие / Л.А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.
2. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры /В.П.Туба. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 17. Критерії відбору, їх характеристика.**

1. Охарактеризувати критерії відбору.
2. На яких положеннях ґрунтуються критерії спортивного відбору.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.

2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е,пер.ідоп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

#### **Допоміжна**

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты. Учебно-методическое пособие / Л.А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.
2. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры /В.П.Туба. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 18. Спадковість і чинники які визначають спортивну придатність.**

1. Розглянути спадковість.
2. Проаналізувати чинники які визначають спортивну придатність у окремих видах спорту

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Ильин В. Н. Проблемы и перспективы развития молекулярной генетики физической активности / В. Н. Ильин, С. Б. Дроздовская // Спорт. медицина. — 2007. — № 1. — С. 10–19.

### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 19. Системи відбору та орієнтації у різних країнах світу.**

1. Охарактеризувати системи відбору в європейських країнах.
2. Виокремити складові відбору та його риси у країнах Сходу.
2. Проаналізувати відбір в Україні.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. — К.: Кондор-Видавництво, 2016. — 542с.
2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. — К.: Олімпійська література, 2011. — 224 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 20. Взаємозв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки.**

1. Проаналізувати взаємозв'язок відбору та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Особливості відбору спортсменів та орієнтації їхньої підготовки в зарубіжних країнах (у обраному виді спорту).

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. — Вінниця: Планер, 2016. — 159 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 21. Особливості відбору та орієнтації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.**

1. Проаналізувати відбір та орієнтацію підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

#### **Допоміжна**

1. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» : Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Змістовий модуль 3 Моделювання та прогнозування в спорті.**

### ***Теоретичні питання до заняття:***

**Тема 22. Моделювання як метод системного підходу в управлінні підготовкою спортсмена.**

1. Охарактеризувати поняття «моделювання» та «модель».

2. Здійснити аналіз «моделювання», як методу системного підходу в управлінні підготовкою спортсмена.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### **Допоміжна**

1. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки / Б.Н.Шустин. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 23. Групи та види моделей у спорті.**

1. Виокремити загальні положення моделювання в спорті.

2. Здійснити характеристику по групам та видам моделей у спорті.

## Рекомендовані джерела інформації

### Базова

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

### Допоміжна

1. Булгакова Н. Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физ. культуры. — 2009. — № 9. — С. 49–51.

### Інформаційні ресурси

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

### Тема 24. Моделювання згідно індивідуальних можливостей спортсменів.

1. Виокремити індивідуальні показники спортсменів для складання моделей.
2. Використання моделей в процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

## Рекомендовані джерела інформації

### Базова

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

### Допоміжна

1. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки / Б.Н.Шустин. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.

### Інформаційні ресурси

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

### Тема 25. Основи прогнозування в спорті, завдання та функції.

1. Охарактеризувати поняття «прогнозування».
2. Визначити завдання та функції прогнозування.

## Рекомендовані джерела інформації

### Базова

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

### **Допоміжна**

1. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К.: Олимп. лит., 2003. — 271 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 26. Характеристика методів прогнозування.**

1. Охарактеризувати методи прогнозування.
2. Здійснити порівняльний аналіз ефективності методів прогнозування.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### **Допоміжна**

1. Бальсевич В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. — 2008. — № 5. — С. 57.

### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 27. Види прогнозування у спорті їх особливості та загальна характеристика.**

1. Розглянути види прогнозування у спорті.
2. Проаналізувати стабільність прогнозів у окремих видах спорту.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### **Допоміжна**

1. Коханович К. К проблеме прогноза мастерства юных спортсменов / К.Коханович // Тез. докл. V Междунар. науч. конгр. — К.: Олимп. лит., 2005. — С. 471.

## **Інформаційні ресурси**

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

### **Змістовий модуль 4 Управлінська діяльність тренера**

#### ***Теоретичні питання до заняття:***

#### **Тема 28. Складові управлінської діяльності тренера.**

1. Охарактеризувати складові компоненти управлінської діяльності тренера.
2. Розкрийте й проаналізуйте критерії готовності тренера до здійснення управлінської діяльності.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

##### **Допоміжна**

1. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К.: Олимп. лит., 2003. — 271 с.
2. Жмарев Н. В. Управленческая и организационная деятельность тренера / Н. В. Жмарев – К.: Здоров'я, 1986. – 126 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

#### **Тема 29. Структура тренерської діяльності**

1. Проаналізувати структуру тренерської діяльності.
2. Охарактеризувати роль тренера у підготовці спортсмена.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

##### **Допоміжна**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

#### **Тема 30. Педагогічні функції та здібності тренера**

1. Проаналізувати педагогічні функції управлінської діяльності тренера.
2. Визначити педагогічні здібності тренера.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### **Допоміжна**

1. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе / В. И. Воронова – К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 136 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 31. Професійна компетентність тренера**

1. Охарактеризувати складові професійної компетентності тренера.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### **Допоміжна**

1. Воронова В. И. Психология спорта: Навч. посібник / В. И. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 32. Критерії професійної майстерності і передумови підвищення ефективності діяльності тренера**

1. Проаналізувати критерії професійної майстерності тренера.

2. Визначити передумови підвищення діяльності тренера.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

2. Педагогічна майстерність: Підручник [І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.]; за ред. І. А. Зязюна - [2-ге вид., допов. і переробл. ] - К.: Вища школа, 2004 - С. 247.

#### **Допоміжна**

1. Мартенс Райнер. Успешный тренер. – М.: Человек, 2014. – 440 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 33. Стилї роботи тренера**

1. Розглянути стилї роботи тренера.
2. Індивідуальний підхід у формуванні стилістичної складової діяльності тренера.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Основи педагогічної майстерності: навчально-методичний посібник [Є. І. Федорчук, Т. І. Конкова, В. В. Федорчук, В. О. Заремба]. - Кам'янець-Подільський: АБЕТКА, 2006. - 240 с.
2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### **Допоміжна**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 34. Професійне самовдосконалення тренера**

1. Проаналізувати засоби професійного самовдосконалення тренера.
2. Охарактеризувати творчу поліфункціональну складову діяльності тренера.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### **Допоміжна**

1. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Змістовий модуль 5 Специфіка спортивного травмування та допінг у спорті.**



### **Теоретичні питання до заняття:**

#### **Тема 35. Травматизм та захворювання у спорті.**

1. Розглянути причини захворювань і травматизму у спорті
2. Характеристика видів травмування

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

##### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

#### **Тема 36. Причини захворювань і травматизму у спорті.**

1. Розглянути причини появи професійних хвороб у спортсменів.
2. Що є передумовою травматизму у спорті.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

##### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 208с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

#### **Тема 37. Захворювання і травматизм в різних видах спорту.**

1. Розглянути захворювання і травматизм в різних видах спорту.
2. Норми санітарно-гігієнічного контролю під час занять спортом.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

##### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 38. Основні напрямки профілактики травм і захворювань спортсменів.**

1. Охарактеризувати основні засоби та правила профілактики спортивного травматизму.
2. Визначити найефективніші методи профілактики захворювань під час занять фізичними вправами і спортом.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с
2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

##### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 39. Реабілітація спортсменів та відновлення після різних видів травм в спорті.**

1. Охарактеризувати основні реабілітаційні заходи після отримання травми.
2. Фізичні навантаження при травмах.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с
2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

##### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

### **Тема 40. Допінг і боротьба з його застосуванням у спорті.**

1. Проаналізувати класифікацію заборонених речовин.
2. Охарактеризувати антидопінгові правила.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 41. Виникнення та розповсюдження допінгу у спорті.**

1. Проаналізувати способи виникнення та розповсюдження допінгу у спорті.

2. Роль тренера у антидопінговій діяльності.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

#### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 42. Чинники, що спонукають до застосування допінгу.**

1. Розглянути чинники, що спонукають до застосування допінгу.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

#### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

#### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 43. Характеристика різних видів допінгу та їх вплив на організм спортсменів.**

1. Охарактеризувати різні види допінгу та їх вплив на організм спортсменів.

### **Рекомендовані джерела інформації**

### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **Тема 44. Ставлення до допінгу та боротьба з ним в різних видах спорту.**

1. Проаналізувати ставлення до допінгу та боротьба з ним в різних видах спорту.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с

2. Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. - К.Олимпийская литература, 2003.

#### **Допоміжна**

1. Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.- 118с.

#### **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. За навчальним планом на виконання одного ІНДЗ відводиться 6 годин.

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

### Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)

№ з/п	Завдання	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Підготувати доповідь на тему: «Особливості харчування спортсменів у обраному виді спорту»	6	
2	Охарактеризувати моделювання згідно індивідуальних можливостей спортсменів у обраному виді спорту. (доповідь)	6	
3	Проаналізувати особливості урахування генетично обумовлених показників для використання в процесі відбору спортсменів у обраному виді спорту. (доповідь)	6	
4	Проаналізувати види захворювання і травматизм у обраному виді спорту та їх профілактику. (презентація з доповіддю)	6	
	<b>Разом</b>	<b>24</b>	

### 5. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Самостійна робота	0 балів	Робота не виконана, або виконана формально, здобувач не володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана в повному обсязі, здобувач володіє матеріалом, присутня

			деталізація у виконанні, творчий підхід.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	ІНДЗ 1	ІНДЗ 2	
	0 балів	0 балів	Завдання не виконано.
	1-4 бали	1-2 бали	Завдання виконано формально і не повністю, об'ємом 1/2. Здобувач демонструє погану обізнаність з обраної теми.
	5-8 балів	3-4 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі 2/3. Здобувач демонструє часткову обізнаність з обраної теми.
	9-12 балів	5-7 балів	Завдання виконано з творчим підходом містить авторські елементи, розгорнуте, але не в повному обсязі і перевищує 3/4 від завдання. Здобувач демонструє достатню обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу.
13-15 балів	8-10 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Здобувач виявляє чітку обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Здобувач володіє науковим мисленням, демонструє вміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.	

## 5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ

Вид роботи	Бали	Критерії
Самостійна робота	0 балів	Робота не виконана, або виконана формально, здобувач не володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана в повному обсязі, здобувач володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	0 балів	Завдання не виконано.
	1-2 бали	Завдання виконано формально і не повністю, об'ємом 1/2. Здобувач демонструє погану обізнаність з обраної теми.
	3-4 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі 2/3. Здобувач демонструє часткову обізнаність з обраної теми.
	5-6 балів	Завдання виконано з творчим підходом містить авторські елементи, розгорнуте, але не в повному обсязі і перевищує 3/4 від завдання. Здобувач демонструє достатню обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу.
	7-8 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Здобувач виявляє чітку обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Здобувач

		володіє науковим мисленням, демонструє уміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.
--	--	--

## 6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Базова

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.2.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті - : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
4. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.
5. Педагогічна майстерність: Підручник [І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.]; за ред. І. А. Зязюна - [2-ге вид., допов. і переробл. ] - К.: Вища школа, 2004 - С. 247.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н.Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
9. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
10. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.



11. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### Допоміжна

1. Бальсевич В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. — 2008. — № 5. — С. 57.
2. Благущ П. К. Теория тестирования двигательных способностей /П.К. Благущ. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 166 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П.Ильин. □ СПб.: Питер, 2009. □ 250 с.
3. Мартенс Райнер. Успешный тренер. – М.: Человек, 2014. – 440 с.
4. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г.Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
4. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты. Учебно-методическое пособие / Л.А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К.: Олімп. л-ра, 2001. — 439 с.
6. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. средн. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
7. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры /В.П.Туба. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.

#### Інформаційні ресурси

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



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Навчальне видання*

Лілія ПРОКОФ'ЄВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ  
С02 «УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт