

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

ТОДОРОВА В. Г.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»**

*для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

УДК: 378.22+796:796.015.31:796.071.43(072)

Авторський знак: Т50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № __ від ____ 2022 р.)*

Рецензенти:

*Мулик Катерина Віталіївна, доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної
академії фізичної культури*

*Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач
кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського»*

Тодорова В. Г.

Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Технології спорту вищих досягнень»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 28 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Технології спорту вищих досягнень» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідні завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2022

© Тодорова В. Г.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	6
2.1.	Теми лекційних занять	6
2.2.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	7
2.3.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	15
3.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	19
4.	Критерії оцінювання	21
5.	Питання до заліку	24
6.	Список рекомендованої літератури	27

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спорт вищих досягнень є діяльністю, спрямованою на задоволення інтересу до конкретного виду спорту, а також на досягнення високих спортивних результатів, що отримують визнання у суспільстві, на підвищення, як власного авторитету, так і авторитету команди, а на вищих рівнях – престижу країни. У великому спорті досягнення можливі лише завдяки постійній тренувально-змагальній діяльності з неабиякими фізичними і психічними навантаженнями.

До системи спорту вищих досягнень в Україні належить: основний склад національних збірних команд, центри олімпійської підготовки, школи вищої спортивної майстерності, спортивні клуби, у тому числі професійні.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є професійна діяльність тренера, педагогічні і психологічні аспекти його поведінки, вплив фізичних навантажень на організм спортсменів під час тренувань та розглядаються механізми адаптації кваліфікованих спортсменів.

У процесі вивчення дисципліни розглядаються актуальні питання спортивного тренування у спорті вищих досягнень: планування багаторічної підготовки спортсмена, вибір сучасних засобів і методів тренування на різних етапах річного циклу тренування.

Метою навчальної дисципліни «Технології спорту вищих досягнень» є формування у здобувачів вищої освіти системи науково-прикладних знань з підготовки спортсменів високої кваліфікації, засвоєння основних аспектів спортивного тренування, формування навичок організації та побудови багаторічного процесу спортивного тренування кваліфікованих спортсменів.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

Основні навчальні **завдання** дисципліни «Технології спорту вищих досягнень» полягають у формуванні готовності до:

- впровадження у практичну діяльність теоретико-прикладних знань з організації та побудови навчально-тренувального процесу в річному і багаторічному циклах;
- набуття практичних навичок щодо побудови окремих структурних утворень тренувального процесу;
- вивчення принципів, методів і засобів спортивного тренування;
- ознайомлення з науковими засадами моделювання та прогнозування в спорті.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

знати:

- 1) основні поняття та загальну характеристику системи підготовки спортсменів;
- 2) фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень;
- 3) психологічні чинники успішної діяльності тренера;
- 4) основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки спортсменів.

уміти:

- 1) здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю;
- 2) розробляти плани тренувальних занять мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень;
- 3) формувати мотивацію у спортсменів до спортивної діяльності.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2. 1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Тренер-професіонал. Структура навчальної дисципліни «Технології спорту вищих досягнень». Спорт як сфера професійної діяльності. Види професійної діяльності в спорті. Характеристика окремих видів діяльності в спорті. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера. Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилi керівництва групою. Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Вплив занять спортом на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби і методи передачі інформації.

Тема 4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Термінова та довготривала адаптація. Явища деадаптації, реадаптації і преадаптації у спортсменів. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

Тема 7. Система підготовки спортсменів. Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Вклад фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів. Загальні вимоги до планування тренувальних навантажень в багаторічному плані. Індивідуалізація багаторічної підготовки. Напрями інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній підготовці. Закономірності становлення спортивної майстерності. Сучасний підхід до

підготовки спортсменів на рівні вищих досягнень. Теоретико-методичні підходи до програмування та організації тренувального процесу. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності. Етап поступового зниження досягнень і припинення спортивної діяльності. Традиційна система спортивної підготовки та періодизації. Побудова підготовки в олімпійських циклах. Методика побудови тренувального процесу в мікроциклах. Методика побудови тренувального процесу в мезоциклах та макроциклах.

2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми та форми проведення	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Семінар-практикум «Функції тренера»</i>	2	
2	<i>Семінар «Специфіка дидактичних принципів у спорті»</i>	2	
3	<i>Семінар-практикум «Психологія спорту вищих досягнень»</i>	2	
4	<i>Круглий стіл «Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів»</i>	2	
5	<i>Семінар-практикум «Навантаження в спортивному тренуванні»</i>	2	
6	<i>Круглий стіл «Використання засобів відновлення у спорті»</i>	2	
7	<i>Вирішення практичних завдань «Теоретико-методичні підходи до програмування та організації тренувального процесу»</i>	2	
8	<i>Круглий стіл «Структура змагальної діяльності»</i>	2	
9	<i>Семінар-практикум «Мета, об'єкт і види контролю»</i>	2	
10	<i>Вирішення практичних завдань «Технологія моделювання»</i>	2	
11	<i>Круглий стіл «Сучасні тенденції розвитку спорту»</i>	2	
Разом:		22	

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Семінар-практикум «Функції тренера»

Питання до обговорення:

1. Які кадри забезпечують підготовку спортсменів? Де і як вони готуються в Україні?
2. Схарактеризуйте зміст спеціально-теоретичної базової підготовленості тренера.
3. Схарактеризуйте професійно-практичну підготовленість тренера-викладача з обраного виду спорту.
4. Які основні функції тренера як керівника команди?
5. Яка роль тренера у формуванні особистості юного спортсмена?

Практичне завдання:

1. Проаналізуйте діяльність успішних тренерів на прикладі обраного виду спорту.
2. Проаналізуйте особливості психології взаємовідносин між тренером та спортсменом.
3. Опишіть особливості мотивації юних спортсменів?
4. Дайте визначення психологічному клімату в спортивній групі.
5. Опишіть рекомендації тренеру з підвищення мотивації до занять у юних спортсменів.

Тема 2. Семінар «Специфіка дидактичних принципів у спорті»

Питання до обговорення:

1. Які специфічні та загально-дидактичні принципи використовуються в спорті?
2. Які дидактичні положення найбільш значущі для практики спорту?
3. Дайте характеристику закономірностям та принципам спортивного тренування.

Практичне завдання:

1. Опишіть дидактичні принципи вдосконалення спортивної майстерності спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
2. Проаналізуйте як прогрес у науково-методичному, організаційному, матеріально-технічному забезпеченні спорту впливає на розробку нових принципів (нормативних положень організації і проведення підготовки спортсменів високої кваліфікації).

Тема 3. Семінар-практикум «Психологія спорту вищих досягнень»

Питання до обговорення:

1. Визначення поняття «спортивна психологія».
2. Як розвивалась спортивна психологія?
3. Схарактеризуйте фактори ефективної спортивної діяльності.
4. Схарактеризуйте засоби і методи спортивної психології.
5. Що потрібно враховувати при побудові моделі психологічної підготовленості спортсмена у техніко-естетичних видах спорту? в циклічних видах спорту? в єдиноборствах?

Практичне завдання:

1. Опишіть які труднощі виникають у спортсменів на етапі початкової спеціалізації.
2. Опишіть особистісні психічні якості кваліфікованого спортсмена.
3. Опишіть планування заходів психологічного супроводу спортивної підготовки.
4. Наведіть приклад планування ідеомоторного тренування для вдосконалення техніки виконання змагальної вправи.
5. Скласти психолого-педагогічний аналіз обраного виду спорту.

Тема 4. Круглий стіл «Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів»

Питання до обговорення:

1. Як здійснюється процес адаптації серцево-судинної системи?
2. Перелічіть показники гемодинаміки за якими визначається реакція

серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

3. Схарактеризуйте процес адаптації дихальної системи до фізичних навантажень.

4. Схарактеризуйте процес адаптації нервово-м'язової системи до фізичних навантажень.

5. Після якого періоду відбувається адаптація до нових кліматичних умов?

6. Як відбувається адаптація до нових кліматичних умов та які позитивні зміни і протягом якого періоду зберігаються після тренування в гірських умовах?

Практичне завдання:

1. Опишіть формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.

2. Опишіть адаптацію організму спортсменів обраного виду спорту в умовах висотної гіпоксії.

Тема 5. Семінар-практикум «Навантаження в спортивному тренуванні»

Питання до обговорення:

1. Як розподіляються навантаження за характером?

2. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?

3. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.

4. Як класифікується навантаження за величиною?

5. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?

6. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?

7. Схарактеризуйте координаційну складність вправ.

Практичне завдання:

1. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.

2. Опишіть п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.

3. Охарактеризуйте загальну класифікацію навантажень.

4. Робота в малих групах. Кожна група – обирає вид спорту:

- проаналізувати вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток спортсмена.

- визначити величину та спрямованість навантаження окремого тренувального заняття.

Тема 6. *Круглий стіл* «Використання засобів відновлення у спорті»

Питання до обговорення:

1. Дайте визначення таких понять, як відновлення, стомлення, втома, перевтома.

2. Які ви знаєте засоби відновлення спортивної працездатності?

3. Дайте коротку характеристику основним засобам відновлення спортивної працездатності.

4. Схарактеризуйте структуру і зміст педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.

5. Які основні завдання відновлення спортивної працездатності на оперативному, поточному, етапному рівнях?

6. Як здійснюється планування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності на оперативному, поточному і етапному рівнях?

7. Схарактеризуйте структуру і зміст психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

8. Схарактеризуйте фізіотерапевтичні засоби відновлення.

Практичне завдання:

1. Опишіть основні причини перетренованості спортсменів.

2. Опишіть основні положення застосування відновлювальних засобів.

3. Наведіть приклади використання медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

4. Опишіть методи психорегуляції.

5. Опишіть основні компоненти раціонального харчування спортсмена в обраному виді спорту.

Тема 7. Вирішення практичних завдань «Теоретико-методичні підходи до програмування та організації тренувального процесу»

Питання до обговорення:

1. Які функції має загальна теорія підготовки спортсменів як система взаємопов'язаних знань?
2. Схарактеризуйте поняття «система підготовки спортсменів».
3. Від яких чинників залежать тривалість і структура багаторічної підготовки?
4. Які особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення?
5. Схарактеризуйте основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування.
6. Які перші наукові праці були опубліковані з проблеми теорії періодизації спортивного тренування?

Практичне завдання:

1. Зробіть аналіз літературних джерел щодо програм тренувальних завдань, занять, мікроциклів, етапів, періодів і макроциклу які дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів в обраному виді спорту.
2. Опишіть завдання, засоби і методи для кожного із етапів багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
3. Опишіть основні компоненти тренувального процесу (структурні утворення) на основі яких здійснюється підготовка спортсменів з урахуванням положень теорії періодизації.

Тема 8. Круглий стіл «Структура змагальної діяльності»

Питання до обговорення:

1. Перерахуйте чинники, що підвищують ефективність змагальної і тренувальної діяльності.
2. Як прогрес в матеріально-технічному забезпеченні позначається на параметрах тренувальної та змагальної діяльності?
3. З якою метою слід враховувати і використовувати зміни природно-

середовищних і штучно-керованих умов для виконання тренувальної та змагальної діяльності?

4. У яких видах спорту в гірських умовах поліпшуються результати змагальної діяльності, а в яких – погіршуються?

Практичне завдання:

1. Опишіть тренажерні комплекси які дозволяють моделювати змагальну діяльність з обмеженням негативних впливів зовнішнього середовища,

2. Проаналізуйте переваги їх використання в порівнянні з тренуванням в звичайних умовах?

Тема 9. Семінар-практикум «Мета, об'єкт і види контролю»

Питання до обговорення:

1. Яка мета контролю у спортивній підготовці спортсмена?

2. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.

3. Які функції в системі підготовки спортсменів покладаються на наукове, медико-біологічне і інформаційне забезпечення?

4. Яка сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного?

5. Які основні завдання поточного управління?

6. В чому полягає мета і сутність оперативного управління?

Практичне завдання:

1. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.

2. Розкрийте контроль різних сторін підготовленості.

3. Описати контроль тренувальних навантажень.

4. Опишіть основні поняття управління спортивною діяльністю.

5. Розкрийте спрямованість та мету комплексного контролю.

6. Схарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.

Тема 10. Вирішення практичних завдань «Технологія моделювання»

Питання до обговорення:

1. Дайте визначення таким поняттям: модель, модельні характеристики, модельні показники.
2. Як класифікуються моделі?
3. Яка структура моделі спортсмена високої кваліфікації?
4. У чому сутність модельно-цільового підходу?
5. Охарактеризуйте узагальнювальні, групові та індивідуальні моделі.
6. Які ви знаєте підходи до розробки модельних характеристик спортсменів?
7. Як здійснюється моделювання тренувальних занять?
8. Дайте визначення такому поняттю, як «модельне тренувальне завдання».
9. Яка структура модельного тренувального завдання?

Практичне завдання:

1. Описати алгоритмізовані навчальні програми.
2. Дати характеристику тренувальним програмам.
3. Розробити моделі підготовленості спортсменів
4. Складання модельного тренувального завдання.

Тема 11. Круглий стіл «Сучасні тенденції розвитку спорту»

Питання до обговорення:

1. Визначить сутність педагогічної технології.
2. Які проблеми покликано вирішувати генетичне тестування спортсменів?
3. Схарактеризувати питання виявлення у спортсменів генів ризику професійних захворювань і патологій та основні принципи фармакологічного забезпечення в спорті.
4. Які особливості сучасного вдосконалення спортивного одягу і взуття.
5. Які сучасні гаджети застосовуються з метою аналізу і результатів тренувальної діяльності?

Практичне завдання:

1. Опишіть програми відбору юних спортсменів за генетичними

маркерами.

2. Опишіть основні методи фармакологічного впливу на організм.

3. Опишіть групи фармакологічних засобів стимуляції працездатності спортсменів.

4. Розкрити питання інноваційних змін спортивних снарядів, інвентарю і устаткування.

2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Семінар-практикум «Функції тренера»

Питання до самостійної роботи:

Характеристика окремих видів діяльності в спорті.

Функції тренера.

Зміст педагогічної діяльності тренера.

Завдання до самостійної роботи:

Проаналізуйте функції тренера.

Як особистість тренера впливає на успішність підготовки спортсмена.

Тема 2. Семінар «Специфіка дидактичних принципів у спорті»

Питання до самостійної роботи:

Специфіка дидактичних принципів у спорті.

Завдання до самостійної роботи:

Схарактеризувати дидактичні принципи.

Тема 3. Семінар-практикум «Психологія спорту вищих досягнень»

Питання до самостійної роботи:

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів.

Діяльність практичного психолога в спорті.

Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.

Завдання до самостійної роботи:

Розкрийте проблеми психічної підготовки в спорті.

Опишіть психологічні чинники успішності процесу підготовки.

Тема 4. Круглий стіл «Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів»

Питання до самостійної роботи:

Які існують специфічні особливості прояву адаптації в спорті?

У чому полягає взаємозв'язок стресу і адаптації?

Що таке негативні ефекти адаптації?

Завдання до самостійної роботи:

Опишіть механізм адаптації до фізичного навантаження.

Проаналізувати стадії формування термінової і довготривалої адаптації.

Тема 5. Семінар-практикум «Навантаження в спортивному тренуванні»

Питання до самостійної роботи:

Навантаження як компонент спортивного тренування.

Ефективність фізичних навантажень.

Завдання до самостійної роботи:

Визначення інтенсивності навантажень.

Тема 6. Круглий стіл «Використання засобів відновлення у спорті»

Питання до самостійної роботи:

Втома та відновлення при навантаженнях різної величини та спрямованості.

Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.

Завдання до самостійної роботи:

Проаналізуйте застосування відновлювальних засобів для спортсменів в обраному виді спорту.

Тема 7. Вирішення практичних завдань «Теоретико-методичні підходи до програмування та організації тренувального процесу»

Питання до самостійної роботи:

Загальні вимоги до планування тренувальних навантажень в багаторічному плані.

Сучасний підхід до підготовки спортсменів на рівні вищих досягнень.

Завдання до самостійної роботи:

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів.

Напрями інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній підготовці.

Тема 8. Круглий стіл «Структура змагальної діяльності»

Питання до самостійної роботи:

Змагання в системі підготовки спортсменів.

Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

Завдання до самостійної роботи:

Аналіз методологічних підходів до розробки модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів в різних видах спорту.

Тема 9. Семінар-практикум «Мета, об'єкт і види контролю»

Питання до самостійної роботи:

Мета, об'єкт і види контролю.

Вимоги до контролюючих показників.

Управління процесом спортивного тренування.

Завдання до самостійної роботи:

Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен

Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.

Тема 10. Вирішення практичних завдань «Технологія моделювання»

Питання до самостійної роботи:

Модель і моделювання.

Групи моделей.

Технологія моделювання.

Способи розробки кількісних показників моделі.

Завдання до самостійної роботи:

Наведіть зразки модельних комплексів розминки, алгоритмізованих навчальних програм, тренувальних програм, модельних тренувальних завдань.

Тема 11. Круглий стіл «Сучасні тенденції розвитку спорту»

Питання до самостійної роботи:

Педагогічні технології в практиці спортивної підготовки.

Використання фармакологічних технологій для підвищення спортивної працездатності.

Завдання до самостійної роботи:

Проаналізувати напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати тези навчальної доповіді на електронному і паперовому носіях, виступити на практичному занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ТЕЗ ДОПОВІДІ

№ з/п	Теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Спортивний відбір та орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки		
2	Особливості застосування методів саморегуляції в психологічній підготовці спортсменів		
3	Основні напрямки вдосконалення спортивної підготовки		
4	Формування довготривалої адаптації процесі багаторічної підготовки спортсменів		
5	Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів		
6	Особливості тактики в залежності від кваліфікації та індивідуальних особливостей суперників		
7	Особливості побудови мезо- та макро- циклів в багаторічній системі підготовки кваліфікованих спортсменів.		
8	Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки		
9	Структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту		
10	Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту		
Разом:		10	10

Обсяг 2-3 стор. Формат А4. Всі поля – 20 мм. Шрифт – Times New Roman. Розмір шрифту – 14 pt. Інтервал – полуторний. Вирівнювання тексту – по ширині.

Автоматичну нумерацію, перенесення, рисунки, формули, таблиці рекомендується не використовувати. Необхідно розрізняти символи «дефіс» і «тире».

Матеріали розміщуються в такій послідовності:

- резюме (прізвище, ініціали автора, місто, країна);
- назва тез великими літерами;
- текст резюме (2-3 речення);
- текст тез;
- література.

Літературні джерела (не більше 3) розміщуються в алфавітному порядку, відповідно до ДСТУ 2015. Номер посилання розміщується в тексті в квадратних дужках. За необхідності вказуються конкретні сторінки (наприклад, [4, с. 12]).

Відповідальність за достовірність наданої інформації, відповідність матеріалів нормам законодавства, моралі та етики, професійно-змістову коректність, правильність посилань на літературні джерела несуть автори.

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Здобувач виконує незначну частину завдань. Має фрагментарні знання про предмет, демонструє несаможитність у розв'язанні завдань. Відповіді часткові, не обґрунтовані.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань. Відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні.
	2 бали	Здобувач на задовільному рівні навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки; має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого і формулювання висновків
	3 бали	Здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, наводить приклади, при обґрунтуванні допускає незначні неточності; самостійно працює з інформацією; практичні завдання виконує з незначними помилками.
	4 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач вищої освіти не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для

		самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів навчальної дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення. Обсяг виконаних завдань до самостійної роботи менше 15%
	1 бал	Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні засвоїв матеріал, який винесено на самостійну роботу. Завдання оформлено з суттєвими недоліками, а ряд висновків неправильно обґрунтовуються чи взагалі є неправильними. Обсяг виконаних завдань до самостійної роботи менше 30%
	2 бали	Здобувач вищої освіти на задовільному рівні засвоїв матеріал, який винесено на самостійну роботу. Завдання оформлено зі значними помилками. Аналіз роботи викликає значні труднощі. Обсяг виконаних завдань до самостійної роботи 50%
	3 бали	Здобувач вищої освіти достатньо повно засвоїв матеріал, який винесено на самостійну роботу. Продемонстрував достатній рівень знань і вмінь. Здобувач повністю виконав завдання до самостійної роботи, але завдання мають окремі помилки. Обсяг виконаних завдань до самостійної роботи - 75%
	4 бали	Здобувач вищої освіти вільно володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; завдання виконано відповідно до методичних рекомендацій; користується необхідними навчально-методичними матеріалами. Оформлення результатів самостійної роботи логічне та послідовне. Завдання виконано в повному обсязі.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь)	0-3 балів	Зміст тез доповіді відповідає предмету дисципліни, має загальний реферативний характер і не відповідає структурі доповіді.
	4-6 балів	Зміст тез доповіді відповідає предмету дисципліни, має описовий характер, містить поняття, має граматично не

		вчитаний текст, не визначає ключову практичну проблему.
	7-9 балів	Зміст тез доповіді відповідає предмету дисципліни, демонструє переважно академічність, містить аналітику і узагальнення, має неінформативні посилання, оперує поняттями, визначає ключову практичну проблему.
	10-12 балів	Зміст тез доповіді відповідає предмету дисципліни, робота носить самостійний характер, містить прямі і непрямі цитування з посиланнями на основне джерело, включає оперування поняттями, власні висновки.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (заліку)

Для навчальної дисципліни «Технології спорту вищих досягнень» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку, студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи та виконання індивідуального навчально-дослідного завдання.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ЗАЛІК)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом	0-12	0-100
Тема 1	0–8	0-88		
Тема 2	0–8			
Тема 3	0-8			
Тема 4	0–8			
Тема 5	0–8			
Тема 6	0–8			
Тема 7	0–8			
Тема 8	0–8			
Тема 9	0–8			
Тема 10	0–8			
Тема 11	0–8			

5. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Структура підготовленості тренера.
2. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
3. Стилi керівництва групою.
4. Зміст педагогічної діяльності тренера.
5. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
6. Вплив занять спортом на особистість.
7. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
8. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
9. Вимоги до мови тренера.
10. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті.
11. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
12. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.
13. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування.
14. Організація та проведення психотехнічних тренувань.
15. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
16. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
17. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
18. Формування термінової адаптації.
19. Формування довготривалої адаптації.
20. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
21. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
22. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
23. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
24. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
25. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
26. Адаптація киснево-транспортної системи.

27. Адаптація системи утилізації кисню.
28. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
29. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
30. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
31. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
32. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
33. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
34. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
35. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
36. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
37. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
38. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
39. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань.
40. Визначення результату у змаганнях
41. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
42. Техніка змагальної діяльності.
43. Структура змагальної діяльності.
44. Умови змагань, які впливають на спортивний результат.
45. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності
46. Змагання в системі підготовки спортсменів.
47. Моделі змагальної діяльності.
48. Моделі підготовленості.
49. Морфофункціональні моделі.
50. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
51. Вік спортсменів та особливості їх адаптації.

52. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.
53. Адаптація спортсменів у макроциклах.
54. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.
55. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
56. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
57. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.
58. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.
59. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література:

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Видавництво : Олімпійська література, 2019. 208 с.
2. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорт і: монографія. Вінниця: Планер, 2017. 217 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.
5. Серова Л. К. Психологія відбору в спортивних іграх : посіб. Видавництво : Спорт, 2019. 240 с.

Допоміжна література

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посібник. Ужгород, 2004. 144 с.
2. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Мелешко В. І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навч. посіб. Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2010. 124 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ : Олімпійська література, 2007. 583 с.

5. Платонов, В. Н., Павленко Ю. О., Томашевский В. В. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Киев : Издательский дом Дмитрия Бугало, 2012. 252 с.

6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.

7. Сергієнко, Л. П. Спортивна генетика : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 944 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов.

https://www.researchgate.net/publication/320234321_Teorii_adaptacii_i_funkcionalnyh_sistem_v_razvitii_sistemy_znanij_v_oblasti_podgotovki_sportsmenov

2. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений.
http://www.bookvamed.com.ua/product_info.php?products_id=482

3. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. <https://www.yakaboo.ua/psihologichne-zabezpechennja-u-sistemi-pidgotovki-sportsmeniv-v-olimpijs-komu-sporti.html>

4. Теорія і методика спортивного тренування.
<https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>

5. Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>