МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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

Богатов А. О.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ»

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

Одеса – 2024

УДК: 796.015(07)

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №__ від _____2024 р.).

Рецензенти:
Пільова С. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри кіберпсихології та реабілітації Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку.
Дразіна Є. В. **–** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Богатов А. О.
Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методики тренування в обраному виді спорту» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 25 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методики тренування в обраному виді спорту» містять вимоги до знань і вмінь здобувачів 4 року навчання, набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, перелік питань до заліку, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, рекомендовану літературу.

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

© Університет Ушинського, 2024
© Богатов А. О.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	**4**
2.	Зміст навчальної дисципліни	**5**
3.	Теми практичних занять	**8**
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	**9**
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	**13**
6.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	**14**
7.	Критерії оцінювання	**17**
8.	Тестові завдання для самоконтролю	**19**
9.	Питання до заліку	**21**
10.	Схема нарахування балів та шкала оцінювання	**23**
11.	Список рекомендованої літератури	**24**

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Методики тренування в обраному виді спорту» спрямована на вивчення різних методик тренування, розробку оптимальних тренувальних програм, а також оцінку їх ефективності. Ця дисципліна є важливою складовою для студентів, які бажають вивчати наукові принципи і практичні аспекти тренування в обраній галузі спорту і розвивати свої навички як тренера чи спортсмена.

Мета навчальної дисципліни «Методики тренування в обраному виді спорту»: вивчення загальних принципів та підходів до тренування в широкому спектрі видів спорту; покращення фізичної підготовки та досягнення високого рівня знань в обраному виді спорту.

Основні **завдання** дисципліни «Методики тренування в обраному виді спорту»: вивчити основні техніки та тактику в обраному виді спорту; розробити програму тренувань, включаючи різноманітні аспекти, такі як фізичні якості; займатися регулярною фізичною підготовкою, включаючи тренування силових вправ, аеробних вправ, розвитку гнучкості тощо; аналізувати свої тренування та результати для постійного вдосконалення; брати участь у змаганнях або інших подіях, що пов’язані з обраним видом спорту, для отримання практичного досвіду та оцінки свого прогресу.

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

- мету тренування, планування тренувальних циклів, варіацію навантаження, контроль прогресу;
- технічні аспекти та основний стиль обраного виду спорту;
- правильну форму, техніку виконання рухів та елементів, правила в обраному виді спорту;
- фізичні аспекти, які є важливими для обраного виду спорту;
- психологічні аспекти тренування та змагань;

- основні заходи травмо профілактики та навички надання першої допомоги в разі травм або неприємних ситуацій, що можуть виникнути під час тренувань та змагань.

Здобувач вищої освіти вміє:

- створювати ефективні та прогресивні тренувальні програми для спортсменів;
- аналізувати техніку та виконання рухів спортсменів;
- використовувати відеозапис, спостереження та аналіз рухів, виявляти помилки та недоліки, а також розробляти план для вдосконалення технічних навичок;
- створювати раціональні та ефективні тренувальні плани, враховуючи фізичні та психологічні аспекти, а також знаходити баланс між навантаженням і відновленням.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Введення в методики тренування: основні принципи та підходи до тренування в спорті

Загальні концепції тренування, такі як принципи навантаження (наприклад, принципи перенавантаження та прогресивності). Адаптація організму до тренування. Роль відпочинку та відновлення. Важливість раціонального планування тренувань.

Тема 2. Фізична підготовка: розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту

Методи та вправи,спрямовані на розвиток фізичних якостей, які є важливими для успішного виконання завдань в обраному виді спорту. Силові тренування, тренування з використанням вагових ер, кардіотренування, розтяжка та координаційні вправи.

Тема 3. Технічна підготовка: основи техніки, рухи та елементи в обраному виді спорту

Правильна техніка та виконання рухів, елементи та технічні аспекти, що характерні для обраного виду спорту. Наприклад, правильна стойка, удари, гімнастичні елементи або плавання вільним стилем.

Тема 4. Планування тренувань: створення тренувальних програм, розподіл навантажень, циклізація тренувань та відновлення

Процес планування тренувань, включаючи розподіл тренувальних навантажень протягом тижня, м’ясця або року, враховуючи циклізацію тренувань, періоди інтенсивності та відновлення. Методи оцінки прогресу та контролю навантажень.

Тема 5. Тактика та стратегія: розуміння тактичних аспектів, планування стратегії та адаптація до супротивника в обраному виді спорту

Розуміння тактичних аспектів в обраному виді спорту, включаючи вивчення різних тактик, стратегій та підходів до досягнення успіху. Аналіз супротивників, розуміння ролі команди, розвиток планів дій та адаптацію до змін у ході змагань.

Змістовний модуль 2.

Тема 6. Психологічна підготовка: розвиток мотивації, концентрації, управління стресом та підвищення впевненості в обраному виді спорту

Психологічні аспекти тренування та змагань. Методи розвитку мотивації, підвищення концентрації, управління стресом, впевненість у собі, візуалізація та інші психологічні стратегії, спрямовані на покращення психологічного стану спортсменів.

Тема 7. Аналіз та оцінка тренувань: методи оцінки прогресу, використання відеозапису та аналізу техніки, статистичний аналіз результатів

Методи оцінки прогресу тренувань та досягнень. Використання відеозапису тренувань та змагань для аналізу техніки, використання

статичного аналізу результатів, порівняння з попередніми досягненнями та визначення областей для подальшого розвитку.

Тема 8. Періодизація тренувань: розподіл тренувальних фаз, планування пікових форм, управління формою досягнень

Планування тренувальних циклів та періодів, розподіл тренувальних фаз, включаючи пікові форми, періоди відновлення та управління формою досягнень. Період підготовки. Перехідний період. Період спеціальної підготовки.

Тема 9. Травмопрофілактика та реабілітація: методи попередження травм, програми зміцнення та відновлення після травм, перша допомога

Правильне навантаження і прогресія. Розумна техніка та форма. Розминка і розтяжка. Контрольні огляди та медичне обстеження. Використання захисного спорядження. Методи і стратегії попередження травм, програми зміцнення та відновлення після травм, а також надання першої допомоги під час тренувань або змагань.

Тема 10. Спортивне харчування: основи збалансованого харчування для спортсменів, раціони та дієти в обраному виді спорту

Основні принципи збалансованого харчування. Специфічні потреби спортсменів у харчуванні та оптимальні раціони для досягнення максимальної фізичної продуктивності. Енергетичний баланс. Макро- та мікроелементи. Гідратація. Періодизація харчування. Передзмагальне харчування.

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми Форма заняття
1.	*Практичне заняття.* Введення в методики тренування: основні принципи та підходи до тренування в спорті
2.	*Семінар.* Фізична підготовка: розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту
3.	*Практичне заняття.* Технічна підготовка: основи техніки, рухи та елементи в обраному виді спорту
4.	*Круглий стіл.* Планування тренувань: створення тренувальних програм, розподіл навантажень, циклізація тренувань та відновлення
5.	*Практичне заняття.* Тактика та стратегія: розуміння тактичних аспектів, планування стратегії та адаптація до супротивника в обраному виді спорту
6.	*Практичне заняття.* Психологічна підготовка: розвиток мотивації, концентрації, управління стресом та підвищення впевненості в обраному виді спорту
7.	*Практичне заняття.* Аналіз та оцінка тренувань: методи оцінки прогресу, використання відеозапису та аналізу техніки, статистичний аналіз результатів
8.	*Практичне заняття.* Періодизація тренувань: розподіл тренувальних фаз, планування пікових форм, управління формою досягнень
9.	*Семінар.* Травмопрофілактика та реабілітація: методи попередження травм, програми зміцнення та відновлення після травм, перша допомога
10.	*Семінар.* Спортивне харчування: основи збалансованого харчування для спортсменів, раціони та дієти в обраному виді спорту Контрольна робота

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття. ***Введення в методики тренування: основні принципи та підходи до тренування в спорті***

Питання до обговорення:

1. Які ви знаєте загальні концепції тренування, такі як принципи навантаження?
2. Як відбувається адаптація організму до тренування?
3. Яка роль відпочинку та відновлення?
4. Яка важливість раціонального планування тренувань?

Практичне завдання:

Розробити зразок програми тренування для, використовуючи основні принципи та підходи до тренування в обраному виді спорту.

Семінар. ***Фізична підготовка: розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту***

Питання до обговорення:

1. Які методи та вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту?
2. Який вплив силових тренувань, тренувань з використанням вагових гир, кардіотренування, розтяжки та координаційних вправ на розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту?

Практичне завдання:

Запропонуйте різноманітні вправи, спрямовані на розвиток необхідних фізичних якостей в обраному виді спорту.

Практичне заняття. ***Технічна підготовка: основи техніки, рухи та елементи в обраному виді спорту***

Питання до обговорення:

1. Як відбувається правильна техніка та виконання рухів, елементи та технічні аспекти, що характерні для обраного виду спорту?
2. Які основні рухи та елементи характерні для вашого виду спорту?

Практичне завдання:

Опишіть критерії правильного виконання руху або елемента з обраного виду спорту. Надайте поради щодо самостійної перевірки техніки та виявлення можливих помилок.

Круглий стіл. ***Планування тренувань: створення тренувальних програм, розподіл навантажень, циклізація тренувань та відновлення***

Питання до обговорення:

1. Як відбувається процес планування тренувань, включаючи розподіл тренувальних навантажень протягом тижня, місяця або року, враховуючи циклізацію тренувань, періоди інтенсивності та відновлення?
2. Які бувають методи оцінки прогресу та контролю навантажень?

Практичне завдання:

Запропонуйте тренувальний план (на 4-ти тижні) для підготовки до змагань у вашому обраному виді спорту. Заплануйте розподіл навантаження, циклізацію тренувань та відновлення.

Практичне заняття. ***Тактика та стратегія: розуміння тактичних аспектів, планування стратегії та адаптація до супротивника в обраному виді спорту***

Питання до обговорення:

1. Як відбувається розуміння тактичних аспектів в обраному виді спорту?
2. Як відбувається аналіз супротивників, розуміння ролі команди, розвиток планів дій та адаптації до змін у ході змагань?

Практичне завдання:

Описати, як визначити особливості спортсмена, його сильні та слабкі сторони в вашому виді спорту.

Практичне заняття. ***Психологічна підготовка: розвиток мотивації, концентрації, управління стресом та підвищення впевненості в обраному виді спорту***

Питання до обговорення:

1. Які бувають психологічні аспекти тренування та змагань?
2. Які бувають методи розвитку мотивації, підвищення концентрації, управління стресом, впевненість у собі, візуалізація та інші психологічні стратегії?

Практичне завдання:

Описати елементи, що стосуються мотивації, управління стресом та підвищення впевненості спортсмена.

Практичне заняття. ***Аналіз та оцінка тренувань: методи оцінки прогресу, використання відеозапису та аналізу техніки, статистичний аналіз результатів***

Питання до обговорення:

1. Які бувають методи оцінки прогресу тренувань та досягнень?
2. Як використовується відеозапис тренувань та змагань для аналізу техніки?

Практичне завдання:

Надайте рекомендації, щодо особливостей проведення аналізу та оцінки тренування в обраному виді спорту.

Практичне заняття. ***Періодизація тренувань: розподіл тренувальних фаз, планування пікових форм, управління формою досягнень***

Питання до обговорення:

1. Як плануються тренувальні цикли та періоди, розподіл тренувальних фаз?
2. Що таке «період підготовки», «перехідний період», «період спеціальної підготовки», «піковий період»?

Практичне завдання:

Обговорити, про визначення обсягу тренувань та інтенсивність, враховуючи власний вид спорту.

Семінар. ***Травмопрофілактика та реабілітація: методи попередження травм, програми зміцнення та відновлення після травм, перша допомога***

Питання до обговорення:

1. Як відбувається правильне навантаження і прогресія?
2. Дайте коротку характеристику розумній техніки і форми.
3. Як відбувається контрольний огляд та медичне обстеження?
4. Які бувають методи і стратегії попередження травм, програми зміцнення та відновлення після травм?

Практичне завдання:

Підготувати презентацію, про методи попередження травм, зміцнення та відновлення після травм, а також про контроль та оцінку стану здоров'я в вашому виді спорті.

Семінар. ***Спортивне харчування: основи збалансованого харчування для спортсменів, раціони та дієти в обраному виді спорту***

Питання до обговорення:

1. Які бувають основні принципи збалансованого харчування?
2. Які специфічні потреби спортсменів у харчуванні?
3. Які особливості еред змагального харчування?

Практичне завдання:

Обговорити, які продукти рекомендується вживати до, під час і після тренувань/ змагань, а також про важливість гідратації в вашому обраному виді спорті.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання самостійної роботи №1:

Створення тренувальної програми для обраного виду спорту

Кроки для виконання:

1. Вибір виду спорту – необхідно обраати свій улюблений вид спорту або той, який особливо цікавить. Наприклад, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, теніс і т.д.

2. Вивчення основ – детально розглянути основи обраного виду спорту, включаючи правила, техніку, тактику та фізичні вимоги з використанням доступної літератури, веб-ресурсів, відео або консультації з тренером.

3. Визначення цілей – необхідно визначити основні цілі щодо покращення у обраному виді спорту. Цілі можуть бути пов’язані з розвитком фізичних якостей, технічними навичками або буль-якими іншими аспектами, які слід покращити.

4. Розробка тренувальної програми – на основі цілей, скласти тренувальну програму, в якій враховані різні аспекти тренування. Включаючи вправи для розвитку фізичних якостей, технічні вправи, тактичні тренування та елементи психологічної підготовки.

5. Розподіл навантаження – необхідно розподілити навантаження протягом тренувального циклу. Визначити тривалість тренувань, інтенсивність, кількість тренувань на тиждень та розклад тренувань. Необхідно враховувати регулярні дні відпочинку для відновлення організму.

Завдання самостійної роботи №2:

Розробка індивідуального тренувального плану для підвищення обраної фізичної якості.

Кроки для виконання:

1. Визначення цілей – необхідно визначити цілі щодо покращення обраної фізичної якості.

2. Визначення виду тренування - оберіть вид тренування для розвитку обраної фізичної якості, який відповідає цілям і вподобанням.

3. Базовий рівень – необідно обрати свій базовий рівень обраної фізичної якості.

4. Розробка тренувального плану - на основі цілей та базового рівня, розробити тренувальний план. Включи різні види тренувань, такі як довгі пробіжки, інтервальні тренування, темпові пробіжки, підйоми на висоту тощо. Визначити тривалість, інтенсивність та частоту тренувань, збалансовуючи навантаження та відпочинок.

6. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Підготувати доповідь на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДІ (за вибором)

№ з/п	Теми (за вибором)
1.	Особливості фізичної підготовки в професійному спорті: методи та стратегії
2.	Підготовка спортсменів до високих навантажень: методи та підходи
3.	Адаптація тренування до різних фаз сезону в обраному виді спорту
4.	Використання інтервальних тренувань у підготовці спортсменів
5.	Технології моніторингу фізичного стану спортсменів у тренувальному процесі
6.	Вплив психофізичних факторів на результативність тренування у спорті
7.	Роль відновлення та регенерації в тренувальному процесі спортсменів
8.	Використання спеціальних тренувань для покращення конкретних аспектів виду спорту
9.	Тренування гнучкості та рухливості в обраному виді спорту

10.	Методики тренування з використанням силових тренажерів та обладнання
11.	Впровадження інноваційних технологій у тренувальний процес в обраному виді спорту
12.	Оптимізація тренувальних навантажень для досягнення персональних рекордів
13.	Методика підготовки команди для командних видів спорту: стратегії та тактики
14.	Розвиток швидкості та реакції в тренувальному процесі спортсменів
15.	Використання методів нейрофізіологічної підготовки в спорті
16.	Психологічна підготовка спортсменів до великих змагань: стресостійкість та концентрація
17.	Використання біометричних даних у тренувальному процесі для індивідуалізації підходу
18.	Роль коучингу в методиках тренування в обраному виді спорту
19.	Формування оптимального режиму тренування та відпочинку для спортсменів
20.	Тренування ментальних навичок та концентрації у спорті

Вимоги до оформлення роботи

Обсяг роботи – 8-12 комп`ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – не менше ніж 20 мм, з правого – не менше ніж 10 мм, зверху та знизу – не менше ніж 20 мм. Таблиці, графіки, рисунки або цифрові дані повинні супроводжуватися посиланнями на першоджерело (номер позначається в дужках, вказує на порядок переліку літератури, що використовується). Посилання мають містити сторінку, з якої було взято дані (наприклад, [7, с. 85]).

Рекомендації щодо виконання ІНДЗ

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку

2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.

3. Висвітлити концептуальні теоретичні дослідження стосовно обраного питання. Під час виконання даного етапу студент повинен глибоко і всебічно розкрити зміст обраного питання, проаналізувати декілька літературних джерел, різні підходи, навести приклади.

Студент повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються**,** слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком літератури, так і самостійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

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.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання з методики тренування в обраному виді спорту. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач з методики тренування в обраному виді спорту, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.

Добре (74-81 C)	Здобувач володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Проте подекуди не може творчо використовувати педагогічні надбання щодо організації тренування в обраному виді спорту. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії, відсутнє глибоке розуміння логіки психічних процесів в організації та управлінні.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни**.** Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.

8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке періодизація тренування?

а) Розподіл тренувального процесу на певні періоди з різними цілями і завданнями.

б) Тривалість одного тренувального заняття.

в) Застосування різних видів тренування в одному тренувальному циклі.

2. Які етапи включає періодизація тренування?

а) Макроцикл, мезоцикл, мікроцикл.

б) Розминка, основна частина, розтяжка.

в) Загальні фізичні вправи, спеціальна підготовка, змагання.

3. Що таке «спортивна форма»?

а) Максимальний рівень фізичної підготовленості спортсмена.

б) Виконання техніки в обраному виді спорту без помилок.

в) Спеціальні тренування перед змаганнями.

4. Які методи тренування використовуються для розвитку міцності?

а) Високоінтенсивні інтервальні тренування.

б) Силові тренування з великими вагами.

в) Довгі пробіжки з низькою інтенсивністю.

5. Що таке «тренувальна нагрузка»?

а) Сукупність фізичних вправ, які виконує спортсмен.

б) Загальна тривалість тренування.

в) Рівень напруження, який покладається на організм під час тренування.

6. Які основні складові включає тренувальний план?

а) Розминка, основна частина, розтяжка.

б) Загальні фізичні вправи, спеціальна підготовка, змагання.

в) Розподіл тренування на періоди, визначення цілей, контроль прогресу.

7. Що таке «система тренування»?

а) Сукупність вправ, що виконуються під час тренування.

б) Загальний підхід до планування та організації тренувань.

в) Розробка нових тренувальних методик.

8. Які методики тренування використовуються для розвитку швидкості?

а) Довгі пробіжки з низькою інтенсивністю.

б) Прискорені бігові вправи на короткі дистанції.

в) Силові тренування з великими вагами.

9. Що таке «тренувальний ефект»?

а) Результат тренування, який виражається в покращенні фізичних показників.

б) Стан втоми після тренування.

в) Рівень мотивації спортсмена до тренувань.

10. Які фактори впливають на ефективність тренування?

а) Частота тренувань.

б) Правильне харчування та відпочинок.

в) Використання спеціального тренувального обладнання.

9. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Що таке спеціалізована тренувальна база і як вона використовується в різних видах спорту?
2. Які основні принципи тренування використовуються в обраному виді спорту?
3. Що таке «тренувальний цикл» і які він має етапи?
4. Які методики тренування використовуються для покращення координації рухів в обраному виді спорту?
5. Які основні аспекти фізичної підготовки потрібно розвивати в обраному виді спорту?
6. Які види тренувань використовуються для розвитку витривалості в обраному виді спорту?
7. Що таке «анаеробний поріг» і як він впливає на тренування в обраному спорту?
8. Які методи тренування використовуються для розвитку сили в обраному виді спорту?
9. Які основні принципи розробки тренувального плану використовуються в обраному виді спорту?
10. Які основні фактори, що впливають на успішність тренування в обраному виді спорту?
11. Що таке «розумна навантаженість» і як вона досягається в обраному виді спорту?
12. Які методики тренування використовуються для покращення гнучкості в обраному виді спорту?
13. Які основні принципи відновлення після тренувань використовуються в обраному виді спорту?
14. Що таке «періодизація» тренування і як вона застосовується в обраному виді спорту?
15. Які методики тренування використовуються для поліпшення техніки та технічних навичок в обраному виді спорту?

16. Що таке «предсезонна підготовка» і які її основні цілі в обраному виді спорту?

17. Як визначається інтенсивність тренувань в обраному виді спорту?

18. Які методики тренування використовуються для покращення спритності та реакції в обраному виді спорту?

19. Що таке «антропометрія» і як вона використовується в обраному виді спорту?

20. Які методики тренування використовуються для підвищення стійкості до стресу та психологічної міцності в обраному виді спорту?

10. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ТА ШКОЛА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, контрольні роботи ІНДЗ тощо)			Сума
Теми	Бали	Разом	
Тема 1	0 – 8	0–100	0–100
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		
Контрольна робота	0 – 10		
ІНДЗ	0 – 10		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	**A**	зараховано
82-89	**B**	
74-81	**C**	
64-73	**D**	
60-63	**E**	
35-59	**FX**	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

11. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

2. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

4. Чукланцев Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності : навч. посіб. для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форми навчання. Запоріжжя : ЗНГУ, 2018. 226 с.

Допоміжна

1. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

2. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

3. Канішевський С. М., Киселевська С. М. Теорія спорту: метод. вказівки. Київ : КНУБА, Талком, 2023. 29 с.

4. Кошелєва О. О., Скринченко І. Т. Інноваційні технології фізичного виховання студентів ЗВО : метод. реком. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.

5. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Вип. 9 (140). С. 86–89.

6. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

7. Якимов А. М., Ревзон А. С. Інноваційне тренування витривалості у циклічних видах спорту. Київ: Спорт, 2018. 84 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : http://www.nbuv.gov.ua/
2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт URL : http://odnb.odessa.ua/
3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт URL : https://library.pdpu.edu.ua/