

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

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

ПОГОРЕЛОВА О. О., ДОЛИНСЬКИЙ Б. Т., БУХОВЕЦЬ Б. О.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНО РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ З
ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю
А 7 Фізична культура і спорт

Одеса – 2025

УДК: 796

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.
Ушинського» (протокол № 4 від 30.10. 2025 р.)

Рецензенти:

Пільова С. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кібер психології та реабілітації Державного університету інтелектуальних технологій та зв'язку
Тітова Г. В. - кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Погорелова О. О., Долинський Б. Т., Буховець Б. О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2025. 30 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до самоконтролю, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо його виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2025
© Погорелова О. О., Долинський Б. Т., Буховець Б. О.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка.....	5
2. Зміст навчальної дисципліни	8
2.1. Теми лекційних занять.....	9
2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів.....	12
3. Самостійна робота та індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	19
4. Критерії оцінювання.....	23
5. Питання до самоконтролю.....	25
6. Список рекомендованої літератури.....	27

1. Пояснювальна записка

Мета навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту»: формування у здобувачів цілісного уявлення про професійну діяльність спеціаліста у сфері фізичного виховання і спорту, використання теоретичних знань, навичок і вмінь у процесі педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту та забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Теорія і методика фізичної культури і спорту».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані програмні результати навчання.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації проведення спортивних змагань.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти міжнародному та національному рівнях.

ПРН 22. Організовувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес з спортивного, оздоровчого і прикладного плавання.

ПРН 23. Організовувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес з спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).

ПРН 24. Організовувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес, з легкої атлетики та з оздоровчих і прикладних видів легкої атлетики.

ПРН 25. Організовувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес з гімнастики та видів музично-ритмічного виховання.

ПРН. 26. Організовувати спортивно-оздоровчий туризм та туристичну діяльність.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- технології побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів;
- зміст технічної, фізичної, спеціально-рухової підготовки;
- особливості методики проведення занять;
- контрольні нормативи з технічної, спеціальної фізичної і спеціально-рухової підготовки.

уміти:

- застосовувати способи регуляції емоціонального стану спортсмена;
- користуватися основними методами відбору;
- складати документи планування навчально-тренувальної роботи для спортсменів різної кваліфікації.

Здобувачі, які використовують ІІІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:

- у передмові зазначити факт використання ІІІ у роботі.
- пояснити як саме ІІІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).
- пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ІІІ і в яких аспектах внесено власні корективи

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни **«Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту»**.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 02. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 15. Здатність до організації навчально-тренувального процесу з плавання та забезпечення зміцнення здоров'я різних груп населення засобами плавання.

СК 16. Здатність до організації навчально-тренувального процесу зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).

СК 17. Здатність до організації навчально-тренувального процесу з легкої атлетики.

СК 18. Здатність до організації навчально-тренувального процесу гімнастики та видів музично-ритмічного виховання.

СК 19. Здатність застосовувати знання з організації спортивнооздоровчого туризму та туристичної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: «Вступ до спеціальності та історія фізичної культури і спорту», «Гімнастика і музично-ритмічне виховання», «Основи теорії і методики фізичного виховання», «Основи теорії і методики спортивної підготовки».

2. Зміст навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни: Обов’язкова			
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:			
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: <i>розробка перспективного плану підготовки спортсменів</i>		4-й		4-й	
		Семестр			
		7-й	8-й	7-й	8-й
Загальна кількість годин – 180	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 7		10 год.	10 год.	2 год.	2 год.
		Практичні, семінарські			
		20 год.	20 год	8 год.	8 год.
		Лабораторні роботи			
		-	-	-	-
		Самостійна робота			
		50 год.	50 год.	70 год.	70 год.
		Індивідуальні завдання:			
		10 год.	10 год.	10 год.	10 год
	Вид контролю: залік				

Примітка.

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

для денної форми навчання – 33 % : 67 %;

для заочної форми навчання – 11 % : 89 %.

2.1. Теми лекційних занять

Змістовий модуль 1. Діяльність тренера в обраному виді спорту

Тема 1. Сутність майстерності спортивного педагога. Уявлення про майстерність спортивного педагога та її значення в процесі спортивно-педагогічної діяльності. Складові педагогічної майстерності спортивного педагога: знання, здібності, педагогічний такт, педагогічна техніка, методична майстерність, особисті якості, педагогічний оптимізм, їх характеристика. Критерії та рівні майстерності спортивного педагога: елементарний базовий, досконалий творчий, їх характеристика.

Тема 2. Особистість спортивного педагога. Вимоги до особистості спортивного педагога. Елементи педагогічної культури тренера. Вимоги до загальної педагогічної культури особистості спортивного педагога. Психологічні аспекти діяльності тренера. Індивідуально-психологічні характеристики особистості спортивного педагога. Професійно - педагогічна етика і такт. Роль тренера у формування особистості вихованця. Етапи професійного становлення особистості спортивного педагога, їх характеристика. Професійна деформація особистості. Синдром професійного вигорання, його фази та їх характеристика. Психологічний супровід професійного становлення спортивного педагога.

Тема 3. Спортивно-педагогічна взаємодія учасників педагогічного процесу. Сутність поняття професійне педагогічне спілкування. Функції педагогічного спілкування. Структура педагогічного спілкування: перцептивна, інтерактивна, комунікативна сторони. Фактори взаємодії у педагогічній системі. Стилi спортивно-педагогічного керівництва. Стилi педагогічного спілкування. Характеристика поведінки тренера-педагога. Види міжособистісних відносин, їх характеристика. Образ «ідеального» тренера.

Конфліктність і спортивна діяльність. Види конфліктів. Типи конфліктів. Причини конфліктів в спортивно-педагогічній діяльності. Взаємодія учасників спортивно-педагогічного процесу у вирішенні конфліктів. Співпраця спортивного педагога із учасниками педагогічного процесу (співпраця вчителя фізичної культури з дирекцією школи, з класними керівниками, культури з педагогічним колективом з батьками).

Тема 4. Технологія спортивного тренування. Технологія спортивного тренування, як комплексна система, що охоплює педагогічний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів шляхом фізичного, технічного, тактичного, теоретичного, психологічного та морально-вольового розвитку спортсмена. Використання певних засобів (вправи) і методів (способи роботи тренера і спортсмена) для оволодіння руховими навичками, розвитком необхідних якостей та формуванням світогляду. Основні елементи технології спортивного тренування. Контроль: Педагогічний, лікарський контроль та самоконтроль за станом спортсмена.

Тема 5. Діяльність тренера в залежності від спортивної спеціалізації. Зміст педагогічної діяльності тренера. Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов'язки. Складники професійної майстерності та структура діяльності тренера. Організація тренувального процесу. Підготовка спортсмена до змагань. Основне завдання педагогічної діяльності тренера - підготовка спортсмена. Мета спортивної підготовки - досягнення оптимального для цього спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості відповідно до специфіки виду спорту та прагнення досягнути високих результатів у змагальній діяльності.

Змістовий модуль 2. Організація навчально-тренувального процесу на етапах відбору у видах спорту

Тема 6. Побудова системи багаторічної підготовки спортсменів. Особливості роботи з юними спортсменами на етапах багаторічної підготовки. Особливості роботи з юними спортсменами на етапі відбору до груп початкової, попередньої базової, спеціалізованої, вищої спортивної

майстерності. Морфологічні особливості дітей та підлітків. Форми, методи, організація роботи на різних етапах підготовки. Особливості роботи з юними спортсменами в період настання активної фази статевого дозрівання. Зміст технічної, фізичної, спеціально-рухової підготовки. Аналіз навчальних і класифікаційних програм для кожного етапу. Контрольні нормативи з технічної, спеціальної фізичної і спеціально-рухової підготовки.

Тема 7. Управління процесом підготовки спортсменів. Види управління: - етапне управління; - поточне управління; - оперативне управління. Планування динаміки навантажень на окремих етапах змагального періоду. Планування змісту підготовки і тренувальних навантажень у тижневих циклах на різних етапах періодів підготовки. Педагогічні задачі, зміст, величина тренувального навантаження по видам підготовки в кожному занятті у залежності від варіанту і місця тижневого циклу у різних періодах підготовки. Планування і облік робіт. Документи зовнішнього та внутрішнього планування. Характеристика документів зовнішнього планування. Характеристика документів внутрішнього планування, навчальна програма, робочий план, робоча програма, план-конспект, індивідуальні плани тренера і спортсмена. Щоденник тренера, щоденник спортсмена, контрольні карти обсягу засвоєння програми, застосування засобів ЗФП і СФП, план-графік тренування, розклад занять, графік чергування видів підготовки і складання цих документів.

Тема 8. Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації. Організація та методика відбору. Зміст і планування підготовки. План-схема річної підготовки. Змагальна практика. Система контролю, нормативу щодо переведення на наступний етап підготовки. Побудова тренувальних занять. Двохциклова побудова тренувального процесу. Спортивна техніка як система рухів. За ступенем засвоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: - наявність рухових уявлень про прийоми і дії і спроб їх виконання; - формування рухового уміння; - утворення рухової навички. Основні завдання в процесі технічної підготовки спортсмена. Етапи

і стадії технічної підготовки спортсменів. Характеристика закономірностей та принципів спортивного тренування. Аналіз основних напрямків удосконалення.

Тема 9. Педагогічні методики спортивного відбору. Поняття спортивного відбору. Загальна характеристика проблеми відбору в спорті. Визначення понять «здібності», «рухові здібності», «спортивні здібності», «задатки», «можливості», «обдарованість», «спортивна обдарованість», «спортивний талант». Оцінка фізичних якостей: тестування сили, витривалості, швидкості та інших фізичних показників для визначення потенціалу юних спортсменів. Оцінка координаційних здібностей: вимірювання здатності до виконання складних рухових дій, координації рухів та рівноваги. Оцінка технічної майстерності: аналіз технічних елементів, вправи на техніку виконання рухів та засвоєння навичок.

Тема 10. Технології спортивного відбору. Комплексна система відбору: процес спостереження за спортсменами, виявлення їхнього потенціалу та відповідності вимогам певного виду спорту. Спортивна орієнтація: процес вибору найперспективніших напрямків для досягнення високої спортивної майстерності, що базується на індивідуальних задатках та здібностях спортсмена. Багаторічне планування: складання індивідуальних планів тренувань, що враховують вік, рівень підготовки та цілі спортсмена.

2.2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та самостійної роботи здобувачів

№ з/п	Назва теми та форми проведення	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	<i>Круглий стіл.</i> Уявлення про майстерність спортивного педагога та її значення в процесі спортивно-педагогічної діяльності	2	1

2.	<i>Семінар-практикум. Критерії майстерності спортивного педагога.</i>	2	
3.	<i>Семінар-практикум. Вимоги до особистості спортивного педагога. Елементи педагогічної культури тренера.</i>	2	1
4.	<i>Семінар-практикум. Психологічні аспекти діяльності тренера.</i>	2	
5.	<i>Круглий стіл. Сутність та зміст спортивно-педагогічного спілкування</i>	2	1
6.	<i>Дискусія. Конфлікти у спортивно-педагогічній діяльності.</i>	2	1
7.	<i>Практичне заняття. Спортивне тренування як керований процес.</i>	2	1
8.	<i>Практичне заняття. Спортивна робота в системі інклюзивної освіти.</i>	2	1
9.	<i>Круглий стіл. Тренер з обраного виду спорту як професія педагогічного профілю</i>	2	1
10.	<i>Семінар-практику. Технологія діяльності тренера в обраному виді спорту</i> <i>Письмовва робота</i>	2	1
11.	<i>Круглий стіл. Компоненти структури системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту</i>	2	1
12.	<i>Семінар-практику. Технологія побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів</i>	2	1
13.	<i>Семінар-практикум. Планування динаміки навантажень на окремих етапах змагального періоду</i>	2	1
14.	<i>Семінар-практикум. Документи зовнішнього та внутрішнього планування</i>	2	1
15.	<i>Семінар-практикум. Зміст і планування підготовки. План-схема річної підготовки</i>	2	1
16.	<i>Семінар-практикум. Побудова тренувальних занять</i>	2	1
17.	<i>Тестування. Оцінка фізичних якостей</i>	2	1
18.	<i>Тестування. Оцінка координаційних здібностей</i>	2	
19.	<i>Круглий стіл. Спортивна орієнтація</i>	2	1
20.	<i>Круглий стіл. Багаторічне планування</i>	2	
	Разом	40	16

Тема 1. Круглий стіл. Уявлення про майстерність спортивного педагога та її значення в процесі спортивно-педагогічної діяльності

Питання до обговорення

1. Що означає поняття «майстерність спортивного педагога»?
2. Чому педагогічна майстерність є головною умовою успішної діяльності тренера?
3. Які складові майстерності спортивного педагога ви вважаєте найважливішими? Чому?
4. Як співвідносяться професійні знання та особисті якості тренера у процесі роботи зі спортсменами?
5. Чим відрізняється елементарний рівень педагогічної майстерності від досконалого та творчого?
6. Які приклади прояву педагогічного такту у тренерській діяльності ви можете назвати?
7. Як педагогічний оптимізм впливає на формування особистості вихованця?

Практичне завдання

Завдання 1. Наведіть приклад ситуації з тренувального процесу, де:

- правильне застосування **педагогічного такту** допомагає уникнути конфлікту;
- використання **методичної майстерності** дозволяє швидше навчити технічному елементу;
- прояв **педагогічного оптимізму** мотивує спортсмена на подальші заняття.

Завдання 2. Складіть коротку характеристику «ідеального тренера» у вашому виді спорту, враховуючи:

- знання і вміння;
- методичні та організаційні здібності;
- особисті якості (лідерство, витримка, справедливість тощо).

Завдання 3. Оцініть власний рівень педагогічної майстерності (елементарний, базовий, досконалий, творчий) і поясніть, які якості потрібно вдосконалити.

Тема 2. Семінар-практикум: Критерії майстерності спортивного педагога

Питання до обговорення:

1. Які існують критерії майстерності?
2. Чим відрізняється елементарний, базовий, досконалий і творчий рівень?
3. Як майстерність впливає на результати спортсменів?

Практичне завдання:

- : складіть таблицю «Рівні майстерності та їх прояв у діяльності тренера».

Тема 3. Семінар-практикум: Вимоги до особистості спортивного педагога. Елементи педагогічної культури тренера

Питання до обговорення:

1. Які морально-етичні та професійні вимоги висуваються до тренера?
2. Що таке педагогічна культура?
3. Як поєднуються професійні та особисті риси тренера?

Практичне завдання:

- створіть «портрет ідеального тренера» у вашому виді спорту.

Тема 4. Семінар-практикум: Психологічні аспекти діяльності тренера

Питання до обговорення:

1. Які індивідуально-психологічні характеристики важливі для тренера?
2. Як проявляється професійне вигорання?
3. Як уникати професійної деформації?

Практичне завдання:

- розбір кейсів — «тренер у стресовій ситуації».

Тема 5. Круглий стіл: Сутність та зміст спортивно-педагогічного спілкування

Питання до обговорення:

1. Що таке педагогічне спілкування?
2. Які його функції (перцептивна, інтерактивна, комунікативна)?
3. Як стилі спілкування впливають на стосунки з учнями?

Практичне завдання:

- розробка індивідуального стилю спілкування зі спортсменом.

Тема 6. Дискусія: Конфлікти у спортивно-педагогічній діяльності

Питання до обговорення:

1. Які причини виникнення конфліктів у спорті?
2. Які види та типи конфліктів існують?
3. Які методи їх розв'язання найбільш ефективні?

Практичне завдання:

- рольова гра «конфлікт між тренером і спортсменом / батьками».

Тема 7. Практичне заняття: Спортивне тренування як керований процес

Питання до обговорення:

- визначити основні етапи керованості тренування;
- показати приклади педагогічного та лікарського контролю.
- ***Практичне завдання:***
- розробити простий план-конспект тренування.

Тема 8. Практичне заняття: Спортивна робота в системі інклюзивної освіти

Питання до обговорення:

- адаптувати методику занять для дітей з особливими потребами;
- обговорити запропоновані підходи в організації тренувального процесу в адаптивному спорті.
- ***Практичне завдання:***
- скласти варіант тренування для інклюзивної групи.

Тема 9. Круглий стіл: Тренер як професія педагогічного профілю

Питання до обговорення:

- обговорення ролі тренера у вихованні спортсмена.
- чому тренер — це педагог, а не лише спортивний наставник?

Практичне завдання:

- скласти психологічний портрет тренера

Тема 10. Семінар-практикум: Технологія діяльності тренера в обраному виді спорту

Питання до обговорення:

- розбір етапів роботи тренера (планування, підготовка, аналіз)

Практичне завдання:

- скласти циклограму тижневого тренувального процесу

Тема 11. Круглий стіл: Компоненти системи підготовки спортсменів

Питання до обговорення:

- фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична підготовка спортсмена в обраному виді спорту.

Практичне завдання:

- скласти систему фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовки спортсмена в обраному виді спорту.

Тема 12. Семінар-практикум. Технологія побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів

Питання до обговорення:

стратегія розвитку процесу багаторічної підготовки спортсменів у обраному виді спорту

Практичне завдання:

- скласти перспективну модель підготовки для юного спортсмена

Тема 13. Семінар-практикум. Планування динаміки навантажень на окремих етапах змагального періоду

Питання до обговорення:

- дозування навантажень
- контроль навантажень

- ознаки перевтоми

Практичне завдання:

- планування динаміки навантажень — приклад тижневого циклу.

Тема 14. Семінар-практикум. Документи зовнішнього та внутрішнього планування

Питання до обговорення:

- документація тренера

Практичне завдання:

- заповнити зразки робочих планів, щоденника тренера

Тема 15. Семінар-практикум. Зміст і планування підготовки. План-схема річної підготовки

Питання до обговорення:

- річна підготовка та побудова занять

Практичне завдання:

- скласти план річної підготовки спортсмена в обраному виді спорту

Тема 16. Семінар-практикум. Побудова тренувальних занять

Питання до обговорення:

- види тренувальних занять
- система тренувальних занять в обраному виді спорту

Практичне завдання:

- скласти план-конспект одного тренування з обраного виду спорту

Тема 17. Тестування. Оцінка фізичних якостей

Питання до обговорення:

- характеристика фізичних якостей
- види тестувань фізичних якостей

Практичне завдання:

- протестувати фізичні якості спортсмена обраним тестом

Тема 18. Оцінка координаційних здібностей

Питання до обговорення:

- характеристика координаційних здібностей спортсменів

- тест для визначення розвитку координаційних здібностей

Практичне завдання:

- протестувати координаційні здібності спортсмена обраним тестом

Тема 19. Круглий стіл. Спортивна орієнтація

Питання до обговорення:

- провідні поняття
- як визначити, у якому виді спорту дитина досягне найбільших результатів?

Практичне завдання:

- визначити головні фактори від яких залежить спортивний результат

Тема 20. Круглий стіл. Багаторічне планування

Питання до обговорення:

- відбір та орієнтація в процесі багаторічного спортивного тренування
- задатки та набуті адаптаційні ефекти

Практичне завдання:

- охарактеризувати спортивні задатки спортсмена в обраному виді спорту

3. Самостійна робота та індивідуальне навчально-дослідне завдання

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	<i>Сутність майстерності спортивного педагога:</i> Опишіть вимоги до особистості спортивного педагога	10	14	Індивідуальна, групова співбесіда усне опитування, перевірка практичних завдань,
2	<i>Особистість спортивного педагога:</i> Охарактеризуйте норми педагогічної моралі майбутнього спортивного педагога. Складіть стислий перелік правил педагогічного спілкування	10	15	

3	<i>Спортивно-педагогічна взаємодія учасників педагогічного процесу:</i> Стилі педагогічного спілкування та їх характеристика (конспект). Скласти та порівняти психологічний портрет своєї міжособистісної поведінки та «ідеального» педагога – тренера	15	18	залік
4	<i>Технологія спортивного тренування.</i> Визначте структуру фізичної підготовленості в обраному виді спорту. Опишіть тактичні дії, що найчастіше застосовуються в змагальній діяльності спортсменів в обраному виді спорту.	15	19	
5	<i>Діяльність тренера в залежності від спортивної спеціалізації</i> Ознайомитись зі змістом педагогічної діяльності тренера, роллю тренера - й учителя й педагога. Розглянути основні складові тренерської майстерності та функціональні обов'язки тренера. Визначити основні засоби і методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі та допоміжні засоби і методи передачі інформації. Основні критерії ефективності роботи тренера.	10	14	
6	<i>Побудова системи багаторічної підготовки спортсменів</i> Особливості роботи з юними спортсменами на етапі відбору і початкової підготовки, спеціалізованої і поглибленої підготовки, становлення майстерності	10	13	
7	<i>Управління процесом підготовки спортсменів</i> Планування змісту підготовки і тренувальних навантажень у тижневих циклах на різних етапах періодів підготовки. Планування і облік робіт. Документи зовнішнього та внутрішнього планування. Характеристика документів зовнішнього планування. Характеристика документів внутрішнього планування, навчальна	10	14	

	програма, робочий план, робоча програма, план-конспект, індивідуальні плани тренера і спортсмена.			
8	<i>Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації</i> Зміст і планування підготовки. План-схема річної підготовки. Змагальна практика. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Організація навчально-тренувальних зборів: види зборів, зміст, особливості методики і організація занять.	10	14	
9	<i>Педагогічні методики спортивного відбору</i> Ключові аспекти педагогічних методик спортивного відбору. Етапи та принципи відбору. Рекомендації щодо вибору виду спорту, що найбільше відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Вік та підготовленість. Специфіка виду спорту. Моніторинг та контроль над процесом відбору.	10	14	
10	<i>Технології спортивного відбору</i> методи оцінки фізичних якостей, координаційних здібностей, технічної майстерності та індивідуальних задатків спортсменів, що дозволяють визначити їхню обдарованість та перспективність для досягнення високих результатів у конкретному виді спорту.	10	15	
Разом:		100	124	

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (2 семестр)

№ з/п	Теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>розробка перспективного плану підготовки спортсменів в обраному виді спорту</i>		
Разом:		10	10

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

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Здобувач систематично пропускає практичні заняття. Має невідпрацьовані теми пропущених практичних занять. Систематично відсутнє рішення практичних завдань. Відсутні навичку застосування знань в практичній діяльності. Не вміє публічно представляти матеріал. Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань. Відповіді на запитання відсутні.
	1 бал	Здобувач несистематично відвідує практичні заняття. Має декілька невідпрацьованих тем пропущених практичних занять. Допускає значної кількості помилок при розв'язанні практичних завдань. Пасивно працює на практичних заняттях (бере участь у роботі останніх лише за наявності стимулу зі сторони викладача). Має невпевнені навички застосування знань у практичній діяльності. Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Відповіді на запитання неповні, невпевнені. Відсутні приклади практичного використання.
	2 бали	Здобувач систематично відвідує практичні заняття. Демонструє глибокі знання. Бере активну участь в обговоренні питань практичних занять. Самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів навчальної дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та

		рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.
	1 бал	Здобувач недостатньо повно засвоїв матеріал, який винесено на самостійну роботу. Студент невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.
	2 бали	Здобувач вільно володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; завдання виконано повністю; впевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі. Відповіді на додаткові питання логічні й обґрунтовані.
Контрольна робота	0 балів	Роботу не виконано
	1-3 бали	Здобувач не менше ніж на 30% контрольних завдань надав правильну відповідь
	4-6 балів	Здобувач на 31% - 60% контрольних завдань надав правильну відповідь
	6-8 балів	Здобувач на 61% - 90% контрольних завдань надав правильну відповідь
	8-10 балів	Здобувач на 91% - 100% контрольних завдань надав правильну відповідь
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: <i>розробка перспективного плану підготовки спортсменів в обраному виді спорту</i>	0 балів	Завдання не виконано
	1-3 бали	Здобувач продемонстрував слабку теоретичну підготовку, не дотримано вимог до складання комплексу вправ, практична частина завдання виконана на низькому рівні. При захисті дає неправильні відповіді, допускається грубих помилок і не може їх виправити.
	4-6 балів	Здобувач продемонстрував володіння теоретичним матеріалом навчальної дисципліни, на задовільному рівні. Зміст теоретичної та практичної частин роботи не відповідає вимогам. При захисті студент дає на всі питання малообґрунтовані, неповні відповіді і лише з допомогою викладача може виправити допущені помилки.
	7-9 балів	Здобувач продемонстрував володіння теоретичним матеріалом навчальної дисципліни, дотримано вимог до складання комплексу вправ,

		практична частина завдання виконана повністю, але при захисті допускає незначні помилки у формулюванні термінів і категорій, проте за допомогою викладача він швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді.
	10 балів	Здобувач показав ґрунтовну теоретичну підготовку, повністю дотримано вимог до складання комплексу вправ, практична частина завдання виконана на високому рівні. При захисті здобувач демонструє обґрунтовані, глибокі та теоретично правильні відповіді на поставлені питання.

5. Питання для самоконтролю

1. Що таке педагогічна майстерність спортивного педагога?
2. Які її основні складові?
3. Як проявляється педагогічний такт у діяльності тренера?
4. Що включає методична майстерність тренера?
5. Які критерії та рівні педагогічної майстерності існують?
6. Які вимоги ставляться до особистості спортивного педагога?
7. У чому полягає педагогічна культура тренера?
8. Які індивідуально-психологічні характеристики важливі для тренера?
9. Що таке професійна деформація особистості?
10. Які стадії має синдром професійного вигорання?
11. Що таке професійне педагогічне спілкування?
12. Які функції має педагогічне спілкування?
13. Які стилі спортивно-педагогічного керівництва ви знаєте?
14. Які типи конфліктів виникають у спортивно-педагогічній діяльності?
15. Як тренер взаємодіє з учнями, колегами, батьками?
16. Що таке технологія спортивного тренування?
17. Які її основні елементи?
18. Які існують види контролю за станом спортсмена?

19. Як взаємопов'язані фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка?
20. Які функціональні обов'язки тренера у сучасному спорті?
21. Як організовується тренувальний процес?
22. У чому полягає підготовка спортсмена до змагань?
23. Що є головним завданням педагогічної діяльності тренера?
24. Які етапи багаторічної підготовки спортсменів ви знаєте?
25. Які морфологічні особливості дітей і підлітків треба враховувати?
26. Як змінюється робота з дітьми у період статевого дозрівання?
27. Які нормативи існують для контролю фізичної підготовки?
28. Які види управління підготовкою існують?
29. У чому різниця між зовнішнім і внутрішнім плануванням?
30. Які документи складає тренер для планування?
31. Що таке індивідуальний план тренера і спортсмена?
32. Як відбувається організація і методика спортивного відбору?
33. Які рівні технічної підготовленості виділяють?
34. У чому полягають завдання технічної підготовки спортсмена?
35. Які закономірності та принципи спортивного тренування ви знаєте?
36. У чому різниця між поняттями «здібності», «задатки», «талант»?
37. Як оцінюються фізичні якості спортсменів?
38. Які методи використовують для оцінки координаційних здібностей?
39. Як визначається рівень технічної майстерності?
40. Що таке комплексна система спортивного відбору?
41. У чому полягає спортивна орієнтація?
42. Як здійснюється багаторічне планування підготовки спортсменів?
43. Які фактори враховуються при складанні індивідуальних планів тренувань?

Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : Навч. посіб. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
2. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика) : навч.посіб. Харків: ХГАФК, 2018. 212 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підруч. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
4. Тітова Г. В., Бобошко В. В., Підгірний О. В. Педагогічна майстерність тренера-викладача : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 175 с.
5. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

Допоміжна література:

1. Буховець Б. О., Погорелова О. О., Литвиненко Ю. В., Прокоф'єва Л. А., Дишель Г. О. Біомеханічний аналіз регуляції просторової організації тіла гімнастів. Академічні візії. 2025. № 40. С. 1-6.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15163836>
2. Буховець Б. О., Погорелова О. О., Арутюнян А. А., Нижник М. І., Грищенко В. Ю., Кошкіна А. М. Особливості формування фізичної підготовки художніх гімнасток. The 11th International scientific and practical conference

«European congress of scientific achievements». (November 4-6, 2024). Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2024. С. 270-274

3. Долинський Б. Т., Буховець Б. О., Дишель Г. О., Мусієнко Т. О. Особливості предметної підготовки юних гімнасток на етапі початкової підготовки. *The 4th International scientific and practical conference "Topical issues of modern science, society and education"* (November 1-3, 2021), Kharkiv, Ukraine. 2021. Р. 529-533.

4. Долинський Б. Т., Буховець Б. О., Дишель Г. О., Солопова О. П. Вплив предстартового стресу на психофізичний стан спортсменів підліткового віку перед змаганнями. *The 5 th International scientific and practical conference «Topical issues of modern science, society and education»*. (November 28-30, 2021) Kharkiv, Ukraine. 2021.С. 844-848

5. Драбик Д.Ф., Погорелова О.О. Підвищення анаеробної працездатності плавців засобами інтервального гіпоксичного тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти : збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції (21- 22 листопада 2024 року). Запоріжжя : Н

6. Зосик О.О., Погорелова О.О. Підвищення фізичної працездатності плавців з урахуванням біологічних властивостей жіночого організму у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. . Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти : збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції (21- 22 листопада 2024 року). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 74-76

7. Литвиненко Юрій, Долинський Борис, Буховець Божена, Романенко Сергій, Погорелова Олена. Особливості індивідуальних способів регуляції положень тіла спортивних гімнастів під час виконання завдань на статодинамічну стійкість. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15(34).С. 311-320

8. Павлюк Р.О., Погорелова О.О. Індивідуалізація тренувальних навантажень швидко-силової спрямованості спринтерів 14-15 років в річному циклі підготовки. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти : збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції (21- 22 листопада 2024 року). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 113-115.

9. Valentyna Todorova, Iryna Ruda, Oksana Kosianchuk, Olena Pogorelova, & Svitlana Atamanyuk. (2024). The Effectiveness of Pilates in Improving Autonomic Regulation in Female Athletes of Complex Coordination Sports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(2), 53-59. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-2.001>

10. Тодорова В., Сосина В., Вартовник В., Пугач Н., Погорелова О. Розвитку силових якостей у танцюристів засобами хореографічної підготовки. Наука і освіта : наук.-практ. журн. Одеса : Південний науковий центр НАПН України, 2020. № 3. С. 9-17 2.

11. Todorova V., Pogorelova O., Kashuba V. Actual Tasks of Choreographic Training in Gymnastic Sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*. 2020; Vol.9 No.6. P. 210-215

12. Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Токар Т.В., Погорелова О.О. Удосконалення виконавської майстерності в спорті з використанням засобів хореографії. *Olympicus*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». № 2 (2024). С. 184-191

Інформаційні ресурси

1. Національний Олімпійський комітет України. Наука в олімпійському спорті : <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/nauka-v-olimpiyskom-sporte/2020/> 206

2. Національний Олімпійський комітет України. Олімпійська бібліотека. Пізнавальна література. <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/piznavalnaliteratura/>

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>

4. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>

5. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>

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