

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

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації**

**Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств  
Кафедра спортивних ігор  
Кафедра теорії і методики фізичної культури  
та спортивних дисциплін**

**В. Г. Тодорова  
Г. В. Тітова  
С. Г. Пільова**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«АКТУАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»**

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

Одеса – 2020

**УДК: 796/799-029.6(072)**

**T-50**

*Рекомендовано до друку вченою радою*

*Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 2 від 24 вересня 2020 р.)*

**Рецензенти:**

**Ганчар І. Л.**, д.п.н., професор, Національний університет «Одеська морська академія»

**Фідірко М. О.**, к.п.н., доцент, Національний університет «Одеська юридична академія».

**Тодорова В. Г., Тітова Г. В., Пільова С. Г.**

Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Актуальні технології з обраного виду спорту»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2020. 26 с.

Методичні рекомендації містять інформацію щодо виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Актуальні технології з обраного виду спорту» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форми навчання. В методичних рекомендаціях розглядаються питання сучасних теоретико-методичних засад спортивної підготовки, актуальні технології та основні положення сучасної системи спортивного тренування з техніко-естетичних видів спорту.

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

© Університет Ушинського, 2020

© Тодорова В. Г.

© Тітова Г. В.

© Пільова С. Г.

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
1. Навчально-тематичний план дисципліни	
1.1. Опис навчальної дисципліни .....	5
1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни .....	6
1.3. Програма навчальної дисципліни .....	9
2. Індивідуальне навчально-дослідне завдання .....	18
3. Критерії оцінювання за різними видами роботи .....	20
4. Список рекомендованої літератури .....	23

## ВСТУП

Сучасною тенденцією розвитку техніко-естетичних, ситуаційних та циклічних видів спорту є суттєве зростання складності змагальних програм разом із підвищеними вимогами до рівня виконавчої майстерності.

В сучасному світі, щоб досягти високих спортивних результатів, необхідна налагоджена система підготовки спортсменів. Найбільшої ефективності у вихованні кваліфікованих спортсменів сьогодні можна досягти

виключно з використанням науково обґрунтованої сучасної технології комплексної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Основа підвищення спортивної результативності будь-якого спортсмена – тренувальний процес, який базується на загальній теорії спорту та теорії і методики обраного виду спорту.

Систему спортивної підготовки – це тривалий, багатокомпонентний процес, який представляє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, доцільну їх організацію в поєднанні з зовнішніми факторами і умовами, взаємозалежне використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи і підсилюючи один одного, забезпечує найкращу готовність спортсмена до досягнень .

Дисципліна «Актуальні технології з обраного виду спорту» є обов'язковою для здобувачів вищої освіти другого рівня спеціальності 017 Фізична культура та спорт і відноситься до обов'язкової компоненти освітньо-професійної програми (цикл професійної підготовки), вивчається на денній та заочній формі навчання.

# 1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

## 1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	<b>Статус дисципліни:</b> Обов'язкова	
Модулів – 2	Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт	<b>Мова навчання:</b> українська	
Змістових модулів – 3		<b>Рік навчання:</b>	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: розробка програми	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	1-й	1-й
Загальна кількість годин – 150		<b>Семестр</b>	
		1-й	1-й
		Лекції:	
		16 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		34 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота:</b>	
		70 год.	110 год.
		<b>Індивідуальні завдання</b>	
		30 год.	30 год.
		Вид підсумкового контролю: іспит	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Рівень освіти: другий (магістерський)		

### Примітка.

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

для денної форми навчання – 33 % / 67%

для заочної форми навчання – 7 % / 93 %

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

**Мета навчальної дисципліни:** формування сукупності фахових знань і вмінь, які дозволять здобувачам вищої освіти ефективно виконувати організаційну, тренерську, педагогічну та дослідницьку діяльність в галузі фізичної культури і спорту.

Навчальна дисципліна «Актуальні технології з обраного виду спорту» відноситься до циклу професійної підготовки здобувачів вищої освіти другого рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт та вивчається на денній та заочній формі навчання.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для більш успішного засвоєння вивчення навчальної дисципліни «Актуальні технології з обраного виду спорту» здобувачі вищої освіти мають опанувати необхідні знання, вміння і компетенції здобувача вищої освіти, отриманні на попередньому бакалаврському рівні вищої освіти з таких дисциплін: «Теорія і методика викладання фізичної культури», «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання». Одночасно з вивченням навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін: «Теорія спортивного відбору», «Технології спорту вищих досягнень», «Професійна діяльність тренера-викладача», «Олімпійський і професійний спорт».

### **Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН 3. Застосовує сучасні методики і технології, в тому числі і інформаційні, для забезпечення якості освітнього процесу в вищих закладах, здатний забезпечувати охорону життя і здоров'я студентів у освітньому процесі та позаурочної діяльності.

ПРН 5. Розробляє нові та удосконалює традиційні педагогічні

технології, засоби і методи спортивного тренування, оцінює їх ефективність; застосовує методи діагностування досягнень студентів, здійснює педагогічний супровід процесів соціалізації та професійного самовизначення студентів, підготовки їх до свідомого вибору життєвого шляху.

ПРН 16. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватись рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

### **Очікуванні результати навчання з дисципліни**

Здобувач вищої освіти:

1) визначає інноваційні методики у професійній діяльності, описувати нові програми спортивної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості;

2) класифікує освітні, спортивні, оздоровчі, здоров'язбережувальні технології з урахуванням сучасного рівня розвитку науки, інтегрує отримані знання в інноваційні педагогічні технології;

3) визначає принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, особливості організації змагальної діяльності, структуру тренувального процесу;

4) знає основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів, засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів;

5) інтерпретує сучасні технології спортивної підготовки з обраного виду спорту.

Здобувач вищої освіти вміє:

1) аналізувати інноваційні методики у професійній діяльності, розробляти нові програми спортивної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості;

2) оцінювати освітні, спортивні, оздоровчі, здоров'язбережувальні технології з урахуванням сучасного рівня розвитку науки, перетворювати та

інтегрувати отримані знання в інноваційні педагогічні технології;

3) виділяти принципи та закономірності, окреслювати мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, виявляти особливості організації змагальної діяльності і модифікувати структуру тренувального процесу;

4) використовувати моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів, вибирати засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів;

5) застосовувати сучасні технології спортивної підготовки з обраного виду спорту;

6) дискутувати щодо сучасних наукових проблем галузі, застосовувати певні теорії та методи у вирішенні завдань у сфері фізичної культури і спорту;

7) знаходити рішення і застосовувати творчий підхід у професійній діяльності, демонструвати гнучке мислення, відкритість до нових знань, бути критичним і самокритичним;

8) взаємодіяти з іншими людьми, працювати в групах, а також брати активну участь у освітньому процесі та професійній діяльності та ілюструвати власну позицію.

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

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

**Загальні компетентності:**

ЗК. 1. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень.

ЗК. 8. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) та впроваджувати їх в практичну діяльність.



ЗК.13. Здатність до використання наявного освітнього, науково-методичного та дослідницького досвіду в обраному виді професійної діяльності.

ЗК.14. Здатність до безперервної самоосвіти.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

ФК. 3. Здатність аналізувати, узагальнювати і транслювати передовий педагогічний досвід фізкультурно-оздоровчої та підготовчої змагальної діяльності.

ФК. 6. Здатність до узагальнення передового досвіду діяльності в області спорту вищих досягнень і трансформації його в навчально-тренувальний процес.

ФК.10. Здатність здійснювати спортивний відбір на різних етапах спортивного тренування.

## **1.3. Програма навчальної дисципліни**

### **Модуль 1. Сучасні теоретико-методичні засади спортивної підготовки.**

**Тема 1. Теоретичні основи сучасної системи підготовки спортсменів.** Мета та завдання спортивного тренування. Спортивне тренування в системі підготовки спортсменів. Зміст та завдання основних видів підготовки спортсменів. Принципи спортивного тренування в багаторічній системі підготовки спортсменів. Періодизація підготовки спортсменів. Етапи підготовки. Шляхи вдосконалення системи підготовки спортсменів. (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття, 2 год.).

#### ***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Сформулюйте мету та завдання спортивного тренування.*
- 2. Опишіть етапи багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.*

3. *Опишіть шляхи вдосконалення системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.*

***Завдання самостійної роботи:***

1. *Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*
2. *Проаналізуйте закономірності, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень.*
3. *Проаналізуйте закономірності, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів.*
4. *Проаналізуйте закономірності, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів.*

**Тема 2. Засоби та методи спортивного тренування.** Засоби спортивного тренування. Особливості вибору засобів. Види фізичних вправ та особливості їх використання в залежності від завдань тренування. Загальні поняття про метод. Класифікація методів спортивного тренування. Сутність застосування методів при навчанні спортивній техніці. Завдання контролю в спортивному тренуванні та його види. Особливості контролю за рівнем технічної підготовленості в різних видах спорту. (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття, 2 год.).

***Завдання для практичної роботи:***

1. *Опишіть види фізичних вправ.*
2. *Опишіть засоби спортивного тренування.*
3. *Опишіть загальні та практичні методи спортивного тренування. Охарактеризуйте відмінність між ігровим та змагальним методом спортивного тренування.*

***Завдання самостійної роботи:***

1. *Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*
2. *Підготувати комплекси тестових вправ для оцінки рівня технічної*

*підготовленості спортсменів різного рівня підготовленості в обраному виді спорту.*

*3. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.*

## **Модуль 2. Актуальні технології та основні положення сучасної системи спортивного тренування в обраному виді спорту.**

### **Змістовний модуль 1. Техніко-естетичні види спорту.**

**Тема 1.** Структура та побудова процесу підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту. Планування спортивного тренування. Види планування в техніко-естетичних видах спорту. Особливості складання планів тренування на рік, на місяць в техніко-естетичних видах спорту. Види та основні завдання мікроциклів. Особливості побудови програм мікроциклів. Види та основні завдання мезоциклів та макроциклів. Особливості побудови програм мезо та макроциклів. (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття 2 год.).

#### ***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Проаналізуйте тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту.*
- 2. опишіть види та основні завдання мікроциклів, мезоциклів та макроциклів.*
- 3. опишіть особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.*

#### ***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*
- 2. Дайте характеристику видів підготовки у техніко-естетичних видах спорту.*
- 3. Перелічить фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.*
- 4. скласти план макроциклу (мікроциклу) підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту (на прикладі обраного виду спорту).*

**Тема 2. Види навчальних та тренувальних занять з техніко-естетичних видів спорту.** Спрямованість тренувальних занять. Структура побудови спортивного тренування в техніко-естетичних видах спорту. Основна документація в діяльності тренера-викладача. Відбір та орієнтація спортсменів з техніко-естетичних видів спорту. (практичне заняття 2 год.).

***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Кваліфікаційні характеристики професії тренера-викладача.*
- 2. Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп. Норми наповнюваності груп з техніко-естетичних видів спорту. Мінімальний вік вихованців, які зараховуються в секції з техніко-естетичних видів спорту.*
- 3. Перелік документації з організації навчально-тренувальної і спортивної роботи тренера-викладача. Зразки документів.*

***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Скласти тести для відбору в техніко-естетичних видах спорту (аналіз контрольних вправ, методика проведення на різних етапах спортивного вдосконалення).*
- 2. Зробіть порівняльну характеристику тестів, що застосовуються при первинному відборі в техніко-естетичних видах спорту.*
- 3. Зробіть аналіз поняття «спортивна обдарованість».*

**Тема 3. Специфіка дидактичних принципів в техніко-естетичних видах спорту.** Види занять та їх головні завдання в видах спорту зі складної координацією. Фактори, що впливають на спрямованість тренувальної роботи в техніко-естетичних видах спорту. Основні складові тренувального заняття в техніко-естетичних видах спорту. Завдання підготовчої, основної та заключної частини тренувального заняття в техніко-естетичних видах спорту (практичне заняття 2 год.).

***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Проаналізувати спеціальну літературу з питань структури тренувальної роботи у техніко-естетичних видах спорту.*
- 2. Методи проведення тренувальних занять.*
- 3. Проаналізуйте структуру і зміст тренувальних занять.*

***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Дайте характеристику станів спортсмена у процесі тренування.*
- 2. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.*
- 3. Скласти комплекс розминки для тренувального заняття.*

**Тема 4. Практична реалізація методів спортивного тренування в техніко-естетичних видах спорту.** Основи методики розвитку фізичних якостей в техніко-естетичних видах спорту. Значення та особливості хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Характеристика гнучкості як фізичної якості в техніко-естетичних видах спорту (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття 2 год.).

***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Визначити шляхи реалізації хореографічної підготовленості у світлі сучасних вимог в техніко-естетичних видах спорту.*
- 2. Обґрунтувати концепцію хореографічної підготовки у спорті.*

***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*
- 2. Розробити комплекс вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в техніко-естетичних видах спорту.*

**Тема 5. Навчання техніці спортивних вправ в техніко-естетичних видах спорту.** Визначення поняття «техніка фізичних вправ» в техніко-естетичних видах спорту. Визначальна ланка, основа, деталі техніки в техніко-естетичних видах спорту. Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок в техніко-естетичних видах спорту. Аналіз передумов ефективного навчання техніці в техніко-естетичних видах спорту. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ в техніко-естетичних видах спорту. (практичне заняття 2 год.).

### ***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Дати визначення поняття «техніка фізичних вправ».*
- 2. Проаналізувати механізми формування рухових вмінь та навичок..*

### ***Завдання самостійної роботи до теми 5:***

- 1. Розробити комплекси вправ для навчання різних технічних елементів в техніко-естетичних видах спорту.*
- 2. Розробити комплекси вправ для розвитку провідних фізичних якостей в техніко-естетичних видах спорту.*

## **Змістовий модуль 2. Ситуаційні види спорту (спортивні ігри і єдиноборства)**

**Тема 6. Загальні основні методики тренування та спортивної підготовки на сучасному етапі в ситуаційних видах спорту.** Мета, завдання та зміст, головні засоби, методи, дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування в ситуаційних видах спорту. Форми організації тренувальних занять. Тренувальні та змагальні навантаження, регулювання тренувальних і змагальних навантажень, засоби відновлення в процесі спортивної підготовки в ситуаційних видах спорту. (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття 4 год.).

### ***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів в ситуаційних видах спорту.*
- 2. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів в ситуаційних видах спорту.*
- 3. Дайте характеристику дидактичним та специфічним принципам тренування в ситуаційних видах спорту*
- 4. Дайте визначення таким поняттям як: відновлення, стомлення, втома, перевтома.*

### ***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*

- 2. Проаналізуйте засоби і методи підготовки спортсменів в ситуаційних видах спорту.*
- 3. Зробіть коротку характеристику основним засобам відновлення спортивної працездатності в ситуаційних видах спорту.*
- 4. Охарактеризуйте структуру і зміст педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.*
- 5. Охарактеризуйте структуру і зміст медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності.*

**Тема 7. Актуальні технології та організаційно – методичні основи системи управління підготовкою у ситуаційних видах спорту.**  
Функціональна структура системи управління спортивною підготовкою в ситуаційних видах спорту. Організаційно-методичні основи управління і планування спортивного тренування в структурі багаторічної підготовки в ситуаційних видах спорту. Педагогічний контроль у спортивній підготовці. Значення та зміст педагогічного контролю в управлінні тренувальним процесом в ситуаційних видах спорту. (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття 6 год.).

***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Проаналізувати спеціальну літературу з питань структури багаторічної підготовки спортсменів в ситуаційних видах спорту.*
- 2. Опишіть структуру оперативного управління тренувальною діяльністю спортсменів в ситуаційних видах спорту.*
- 3. Опишіть сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного.*

***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*
- 2. Проаналізуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.*
- 3. Зробіть аналіз комплексного контролю спортивної діяльності спортсменів в ситуаційних видах спорту.*

4. Зробіть аналіз основних засобів та методів, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.

### **Змістовний модуль 3. Циклічні види спорту.**

**Тема 8. Актуальні проблеми та перспективи оптимізації тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту.** Теоретико-методичні проблеми вдосконалення процесу підготовки спортсменів різних вікових груп у циклічних видах спорту. Прогнозування темпів розвитку досягнень спортсменів та моделювання рівня підготовленості як передумова вдосконалення тренувального процесу в циклічних видах спорту (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття 4 год.).

#### ***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Проаналізувати спеціальну літературу з питань перспективи оптимізації тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту.*
- 2. Обґрунтувати програми фізичної підготовки спортсменів у циклічних видах (на прикладі обраного виду спорту).*
- 3. Надати визначення основним теоретико-методичним поняттям спортивної підготовки.*
- 4. Опишіть сторони спортивної підготовки.*

#### ***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*
- 2. Проаналізувати фізичний розвиток та фізичну підготовленість спортсменів різної кваліфікації та різного віку в циклічних видах спорту.*
- 3. Проаналізувати ефективність різних за змістом програм фізичної підготовки спортсменів в циклічних видах спорту.*
- 4. Проаналізувати схему системи управління тренер-спортсмен.*



**Тема 9. Шляхи вдосконалення тренувального процесу спортсменів у циклових видах спорту на основі використання різного типу моделей змагальної діяльності.** Індивідуалізація тренувального процесу на основі використання типових і індивідуальних моделей змагальної діяльності у циклічних видах спорту. Вивчення можливостей індивідуалізації тренувального процесу на основі використання модельних характеристик змагальної діяльності, які враховують типологічні особливості рухової структури спортсменів в циклічних видах спорту. Значущість педагогічного контролю у спортивній підготовці. Види, значення, зміст та особливості застосування педагогічного контролю в управлінні тренувальним процесом у циклічних видах спорту (лекційне заняття, 2 год.; практичне заняття 6 год.).

***Завдання для практичної роботи:***

- 1. Проаналізувати спеціальну літературу з питань структури тренувального процесу спортсменів у циклічних видах спорту.*
- 2. Опишіть види, зміст та особливості застосування педагогічного контролю в управлінні тренувальним процесом у циклічних видах спорту.*
- 3. Опишіть блок-схему моделі спортсменів високої кваліфікації.*

***Завдання самостійної роботи:***

- 1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.*
- 2. Розробити практичні рекомендації побудови тренувального процесу спортсменів у циклічних видах спорту на етапах багаторічної підготовки.*
- 3. Проаналізуйте методики оцінки модельних показників спортсменів у циклічних видах спорту.*
- 4. Розробіть модельний комплекс вправ для підготовчої частини тренувального заняття спортсменів у циклічних видах спорту (на прикладі обраного виду спорту).*

## **2. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ**

Методологія процесу навчання та оцінювання знань здобувачів вищої освіти полягає в його переорієнтації із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти.

У структурі навчального навантаження здобувача вищої освіти за системою ECTS індивідуальна робота розглядається як один з основних компонентів навчальної діяльності і займає значну частину його навчального навантаження.

Різновидом індивідуальних занять є *індивідуальні навчально-дослідні завдання* (ІНДЗ), які відповідають інноваційним технологіям навчання. ІНДЗ – вид поза аудиторної індивідуальної роботи здобувача вищої освіти навчального чи навчально-дослідницького характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. За весь період вивчення дисципліни кожен студент виконує тільки одне ІНДЗ, з переліку запропонованих. За навчальним планом на виконання одного ІНДЗ відводиться 10 годин.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіка навчального процесу.

ІНДЗ виконується з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних здобувачами вищої освіти за час навчання та придбання практичних навичок їх застосування при вирішенні проблем сформульованих у рамках предметної області даної дисципліни.

ІНДЗ припускає наявність таких елементів наукового дослідження: практичної значущості; комплексного системного підходу до вирішення завдань дослідження; теоретичного використання передової сучасної методології і наукових розробок; наявності елементів творчості.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навиками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

#### **Теми ІНДЗ:**

1. Скласти тренувальну програму спрямовану на розвиток фізичних якостей, визначити критерії оцінки рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсмена в обраному виді спорту.

2. Скласти план тренувального мікро-циклу в межах спеціально-підготовчого етапу, сформувати модель рівня спеціальної підготовленості спортсмена в обраному виді спорту.

3. Визначити величину і спрямованість навантаження окремого тренувального заняття та скласти модель відновлювального тренувального заняття в обраному виді спорту.

### 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Здобувач вищої освіти повністю не знає програмного матеріалу, не працює на занятті. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні практичні навички та вміння не на достатньому рівні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання.
	1 бал	Здобувач вищої освіти знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Знання та вміння базуються лише на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал лабораторного заняття
	2 бали	Здобувач вищої освіти знає програмний матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Під час практичного заняття студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми
	3 бали	Здобувач вищої освіти має глибокі

		знання з теми практичного заняття. Розповідь матеріалу змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач вищої освіти повністю не знає програмного матеріалу. Завдання до самостійної роботи не виконано.
	1 бал	Завдання до самостійної роботи виконано не в повному обсязі. Здобувач вищої освіти показав достатній рівень засвоєння навчальних матеріалів.
	2 бали	Завдання до самостійної роботи виконано повністю. Здобувач вищої освіти показав високий рівень засвоєння навчальних матеріалів, володіння навичками роботи з різними джерелами інформації
Індивідуально-навчально дослідне завдання	0 балів	Завдання не виконано
	1-2 бали	Завдання виконано формально і не повністю, об'ємом 1/2. Студент демонструє погану обізнаність з обраної теми.
	3-4 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі 2/3. Студент демонструє часткову обізнаність з обраної теми.
	5-6 балів	Завдання виконано з творчим підходом містить авторські елементи, розгорнуте, але не в повному обсязі і перевищує 3/4 від завдання. Студент демонструє достатню обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу
	7-8 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Студент виявляє чітку обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і

		<p>послідовністю викладу матеріалу. Студент володіє науковим мисленням, демонструє уміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.</p>
--	--	--

### **Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)**

*Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів (не менше як 40).*

бали	Критерії
0 балів	Відповіді на запитання відсутні.
1–5 балів	Відповіді на запитання неповні, невпевнені. Відсутні приклади практичного використання.
6–10 балів	Здобувач вищої освіти не вміє логічно думати, робити власні висновки. Відповіді на запитання формальні, книжкові. Не наведено прикладів практичного використання в освітньому процесі
11–15 балів	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Здобувач вищої освіти намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання в освітньому процесі.
16–20 балів	Здобувач вищої освіти вміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання.

#### **4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.**

##### **Основна література:**

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Основа, 2003. 418 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014 616 с.
4. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч. посіб. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001. 183 с.
5. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2011. 312 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ : Олімпійська література, 2004. 808 с.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.
9. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 344 с.
10. Сергієнко Л. П. Основы спортивной генетики. Київ : Вища школа, 2004. 551 с.
11. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія й практика. Київ : Олімпійська література, 2013. 1048 с.
12. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособ. для студентов вузов. Київ : Олімпійська література, 2009. 135 с.
13. Тодорова В. Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки): монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
14. Тодорова В. Г. Основні поняття та напрямки удосконалення спортивної підготовки спортсменів: метод. реком: Фенікс. Одеса, 2008. 44 с.

#### **Допоміжна література:**

1. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) : монография. Киев : Центр учебной литературы, 2011. 312 с.
2. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики : монография. Киев : Олімпійська література, 2012. 368 с.
3. Методические рекомендации по проблемам подготовки спортсменов Украины к Играм XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине / за ред. В. Н. Платонова. Наука в олимп. спорте : спец. вып. 2007. № 3. 170 с.



4. Платонов В. Н. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года. Наука в олимпийском спорте. 2001. № 1. С. 11–32.

5. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва : Терраспорт, 2000. 128 с.

6. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2011. С. 30–76.

7. Шипилина И. А. Хореография в спорте. Ростов на Дону : Феникс, 2004. 224 с.

### **Інформаційні ресурси в інтернеті**

1. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>

2. Міністерство молоді та спорту України. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

3. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія). URL : [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Koncepciya\\_Tokio.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Koncepciya_Tokio.pdf)