

Розділ 14

ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПЛАНУВАННЯ І УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ В СПОРТІ» У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЗА ДРУГИМ (МАГІСТЕРСЬКИМ) РІВНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ, СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Ірина Тараненко,

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

e-mail: irinavad.tar.ko@gmail.com

DOI 10.33989/pnpu.279.c664

ORCID 0000-0001-5009-9641

***Ключові слова:** підготовка фахівців за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, фізична культура і спорт, професійна підготовка тренера з обраного виду спорту, планування та управління навчально-тренувальним процесом.*

Сучасна система вітчизняної освіти впевнено рухається шляхом розвитку та інновації. Такі виклики сьогодення, як формування культури здорового способу життя населення, зміна ставлення до власного здоров'я, курс на подовження активного життя українських громадян та оздоровлення підростаючого покоління, розроблення здоров'язбережувальних технологій для населення, вимагають використання нових підходів до підготовки професіоналів у сфері фізичної культури та спорту.

Умови модернізації потребують швидкого реагування на вимоги та виклики сучасного суспільства, тому постає питання, як підготувати фахівців з новим рівнем мислення і компетентністю, що відповідають актуальним потребам держави і суспільства та як підвищити професійний рівень педагогів-тренерів.

У цьому контексті слід зазначити, що виникають нові види спорту, нові спортивні напрями. При цьому, спорт вищих досягнень стає дедалі більш інноваційною галуззю. Нові технології, з одного боку, і орієнтація на індивідуальність кожної людини, її фізичні та психологічні особливості під час занять спортом висувають високі вимоги до тренера, рівня його професійної компетентності.

Саме спорт як один із небагатьох соціальних інститутів вирішує важливі соціальні завдання: розвиває особистість людини, формує нову систему життєвих цінностей, змінює ставлення людини до себе і свого життя. Розвиток особистості за допомогою спорту і фізичної культури є «стислою моделлю життя», тому що строки спортивної кар'єри й активних занять спортом обмежені. І в цей обмежений період часу людина розв'язує цілу низку важливих особистісних завдань, що розвивають усі без винятку сфери особистості.

Тому, можна говорити про те, що педагог-тренер є соціально значущою професією і має суспільну цінність. Саме педагог-тренер є центральною фігурою як у процесі підготовки професійних спортсменів, так і у формуванні нової системи життєвих і особистісних цінностей молодого покоління.

14.1. Характеристика функціональних обов'язків тренера

Для ефективного вирішення професійних завдань тренеру необхідно якісно виконувати функціональні обов'язки в якості керівника спортивної команди (групи), зокрема: адміністративно-організаційні, стратегічно-експертні, інформаційно-пропагандистські, навчальні, виховні, психотерапевтичні, представницькі. Коротко схарактеризуємо зміст виокремлених функцій.

Так, *адміністративно-організаційні функції* дозволяють створити умови для навчально-тренувальних занять: наповнюваність спортивних груп; наявність спортивного спорядження та інвентаря; організація та проведення змагань; ведення планово-звітної документації; направлення та узагальнення індивідуальної дії всіх членів спортивної команди (групи).

Стратегічно-експертні функції дають право тренеру здійснити календарно-перспективне планування розвитку навчально-тренувальної групи; встановити цілі, визначити методи та засоби їх досягнення. Дана функція передбачає творчий підхід тренера до фізкультурної та виховної діяльності; спроможність висувати та впроваджувати у систему підготовки спортсменів передові ідеї вчених щодо навчання та виховання важких підлітків; прогнозувати та передбачати кінцевий результат спортивної команди (групи) в цілому та кожного спортсмена окремо.

Інформаційно-пропагандистські функції сприяють виконанню тренером ролі компетентної особи, яка володіє необхідними знаннями в області фізичної культури і спорту та суміжних дисциплін, і є джерелом достовірної інформації та є найбільш кваліфікованим спеціалістом.

Навчальні функції вимагають від тренера озброєння вихованців технічними і тактичними знаннями, вміннями, навичками як із певного виду спорту, так й у широкому їх діапазоні, потрібному для життєдіяльності спортсмена.

Виховні функції спрямовані на розвиток і сформованість позитивних особистісних якостей спортсменів; регулювання внутрішньо-групових відносин; допомагають у визначенні життєвих цілей та шляхів їх досягнення кожному вихованцю; застосування педагогічно-доцільних заохочень та покарань; формування нормативної поведінки у спортсменів. При цьому важливо, щоб тренер був не тільки професіоналом у своїй справі, але й володів соціально-позитивними психологічними якостями, був готовий психологічно і методично до виховання соціально-значущої особистості спортсмена. Це пояснюється тим, що виховання в значній мірі відбувається стихійно, завдяки ефекту наслідування свого вихователя.

Психотерапевтичні функції дозволяють передбачати і врахувати відповідний емоційний стан членів спортивної команди (групи),

ліквідувати конфліктні і стресові стани в її життєдіяльності та підтримувати позитивний психологічний клімат у спортивному колективі.

Представницька функція дає право тренеру забезпечити зв'язок із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних клубів, команд, суддями тощо), нести повну відповідальність за успіхи, дії та вчинки як команди в цілому, так і окремих її членів.

Вважаємо педагогічно доцільним додати до даного переліку функцій ще й *діагностично-контрольну функцію* тренера, яка дозволяє йому виявляти, оцінювати та простежувати можливості і готовність спортсменів до реалізації завдань спортивної діяльності або виконання окремих фізичних вправ; вивчати особистість вихованців тощо. Головна мета зазначеної функції – це отримання тренером науково-обґрунтованої інформації, яка є основою для вдосконалення системи управління якістю навчально-тренувального та виховного процесу.

Професійна діяльність тренера, на думку багатьох учених значною мірою залежить від його дидактичних та педагогічних здібностей. При цьому, слід пам'ятати, що здібності, які необхідні тренеру для здійснення успішної професійної діяльності різноманітні, серед них не можна виділити як першочергові, так і другорядні. Всі вони взаємопов'язані, доповнюють один одного та визначають успішність діяльності тренера.

У цьому плані необхідно виокремити також й специфічні особливості діяльності тренера, які впливають на характер відносин тренера і спортсмена та сприятимуть її успішності. Зокрема:

1) *добровільність відвідування занять вихованцями*. Саме добровільність занять впливає на характер взаємовідносин тренера зі спортсменами. Довіра і повага до тренера та тісний контакт з ним сприяли підвищенню позитивної мотивації до занять фізкультурною діяльністю;

2) *організація позитивних відносин з батьками вихованців*, передбачає взаємну співпрацю тренера не тільки з вихованцями, але й з їхніми батьками, що вимагає довіри, яка, в свою чергу, формується завдяки вихованості тренера, його професійної компетентності та щирому піклуванню про дитину та її майбутнє;

3) *необхідність постійно підтримувати на високому рівні свої фізичні можливості та технічну майстерність*. Тут необхідно

підкреслити, що фізична та технічна підготовленість тренера впливає на демонстрацію ним фізичних вправ, що позначається на його *авторитеті*. Відомо, що авторитет тренера базується на усвідомленні вихованцями його безперечної переваги в професійній підготовленості у своєму виді спорту (важливим при цьому є високий рівень рухової підготовки тренера); всебічній обізнаності; людяності та відсутності байдужості до долі своїх вихованців;

4) *особливі умови спілкування на тренуваннях, поза заняттями, під час змагань та в період навчально-тренувальних зборів*. Від поведінки тренера, його педагогічного такту, психологічної і методичної готовності до виховання важких підлітків, зацікавленості в долі вихованців у значній мірі залежить поведінка спортсменів та їх спортивні досягнення. При цьому позитивний результат може бути досягнутий лише при умові: учень-спортсмен повинен повністю довіряти тренеру, проявляти бажання виконувати його вимоги і вірити в добрі наміри тренера стосовно свого майбутнього;

5) *підвищена стресогенність діяльності тренера* приводить до значних нервових перенавантажень, а це в свою чергу, може негативно впливати не тільки на успішну діяльність тренера, але і на його взаємодію з вихованцями.

Узагальнення вищевикладеного дає нам змогу дійти висновку, що успіх спортивної діяльності вимірюється не тільки спортивними результатами, але й рівнем сформованості спортсмена як особистості, що певним чином впливає на його фізичний розвиток та поведінку. Значний інтерес у цьому плані мали наукові дослідження в яких виокремлено наступні ознаки ефективності діяльності тренера, що поєднують науку з практикою:

- ділова та командна спрямованість;
- активність під час здійснення ділової та емоційної інтеграції команди;
- успішне виконання основних функцій керівництва;
- об'єктивність в оцінці власних особистісних якостей і діяльності та особистісних якостей членів команди;
- відповідне ділове прийняття тренера членами спортивної команди.

При цьому вчені зазначають, що тільки за умови повного розуміння і співпраці між тренером і спортсменом можливе досягнення високого рівня спортивних результатів, фізичної підготовленості та вихованості.

14.2. Теоретико-методичні основи викладання навчальної дисципліни «Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті» у підготовці тренерів за другим (магістерським) рівнем вищої освіти

Професійна підготовка тренера має забезпечувати якісну підготовку висококваліфікованих спеціалістів у сфері фізичної культури і спорту, а вимоги до рівня підготовки магістрантів підвищуються як у сфері професійних, так і в царині особистісних якостей. Тренеру-педагогу відводиться особлива роль як суб'єкту освітнього процесу. У зв'язку з цим важливими є його соціальна, особиста та професійна позиції, усвідомлення ним соціальної та професійної відповідальності за результат своєї професійної діяльності. Сучасний фахівець у галузі спортивної підготовки вирізняється наявністю професійно значущої системи цінностей, високим рівнем професійної мотивації, педагогічними знаннями та вміннями.

Важливим аспектом, є процес самовдосконалення майбутнього тренера, що визначається такими критеріями, як наявність суб'єктної позиції, прояв творчої активності, стійкі та домінантні потреби й мотиви до професійного самовдосконалення, здатність до управління освітньою діяльністю. Важливо зазначити, що ефективність тренера залежить не тільки від ступеня розвитку окремих професійних та особистісних компетенцій, а й від системи їх взаємозв'язків.

У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених було охарактеризовано зміст професійної діяльності тренера, визначено професійні компетенції, якими він повинен володіти як професіонал. Проте важливим питанням залишається питання професійної підготовки педагогів у галузі фізичної культури і спорту в аспектах її змісту, методів і засобів.

Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт для другого (магістерського) рівня вищої освіти визначив базовий

перелік загальних і спеціальних компетентностей та програмних результатів навчання, реалізація яких знайшла відображення в навчальному плані. У циклі професійно-орієнтованих дисциплін з підготовки фахівців за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт вивчається вибіркова навчальна дисципліна «Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті».

Концепція навчального курсу. Вивчення даної дисципліни забезпечить магістрантів необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками планування та управління процесом підготовки спортивного резерву. Сучасні тенденції стану світового спорту та їх аналіз показує, що високий організаційний та методичний рівні роботи зі спортсменами в значній мірі визначає успіх будь-якої країни на міжнародній спортивній арені.

Вивчення даного курсу формує готовність до професійно-педагогічної та організаційної роботи зі спортсменами різної кваліфікації при плануванні й проведенні тренувального процесу з використанням інноваційних підходів, методів і засобів.

Даний навчальний курс взаємопов'язаний з іншими навчальними дисциплінами: «Теорією та методикою фізичного виховання» (розглядаються загальні питання щодо розвитку рухових здібностей, закономірностей навчання руховим навичкам), «Теорією і методикою спортивного тренування» (питання щодо індивідуалізації нормування тренувального навантаження спортсменів, організації та планування підготовкою спортсменів), «Спортивною метрологією» (питання щодо педагогічного контролю рухової підготовленості спортсменів різного віку) та іншими навчальними дисциплінами.

Курс «Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті» є вибірковою дисципліною, на вивчення якої відводиться 120 годин/4 кредити ЕКТС. Підсумковий контроль передбачає складання магістрантами заліку. Опис навчальної дисципліни наводимо у *табл. 14.1.*

Таблиця 14.1 – Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС –4	Обов'язкова / вибіркова	
	Рік підготовки:	
	1-й	-й
Загальна кількість годин – 120	Семестр	
	2-й	-й
Кількість змістових модулів –1 (за умов поділу)	Лекції	
	20 год.	год.
	Семінарські заняття	
	год.	год.
	Практичні заняття	
	20 год.	год.
	Лабораторні заняття	
	год.	год.
	Самостійна робота	
80 год.	год.	
	Вид підсумкового контролю: залік	
Мова навчання	Українська	

Мета навчальної дисципліни «Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті» – сформувати у студентів професійні компетентності необхідні для ефективного управління процесом багаторічної підготовки спортсменів, сприяти розвитку професійного мислення, професійно значущих й особистісних якостей.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

1. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, розуміти загальну систему підготовки в спорті.

2. Застосовувати теоретичні знання й методика тренування спортсменів різної кваліфікації при плануванні й проведенні тренувального процесу з використанням інноваційних підходів, методів і засобів;

3. Проектувати зміст кожного етапу підготовки спортсменів в обраному виді спорту (етап попередньої підготовки, етап початкової спортивної спеціалізації, етап поглибленого тренування, етап спортивного

удосконалення), здійснювати планування навчально-тренувального процесу в цілому;

4. Оцінювати ризики та ресурсні потреби при організації навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації й управлінні багаторічною підготовкою в обраному виді спорту;

5. Аргументувати доцільність контролю в спорті, оцінювати перспективи результативності в системі багаторічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей спортсмена і виду спорту.

Критерії оцінювання результатів навчання висвітлено у *таблиці 14.2*.

Таблиця 14.2 – Критерії оцінювання результатів навчання

Сума балів, накопичених студентом у процесі вивчення навчальної дисципліни	Рівень досягнення студентом запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни
90-100	Студент демонструє високий рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни, що засвідчують його безумовну готовність до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом. Студент на високому рівні опанував програмовий матеріал. Самостійно, у межах даної програми, використовує здобуті теоретичні знання й методики тренування спортсменів різної кваліфікації при плануванні й проведенні тренувального процесу з використанням інноваційних підходів, методів і засобів. Може проектувати зміст кожного етапу підготовки спортсменів в обраному виді спорту, здійснювати планування навчально-тренувального процесу в цілому. Оцінює ризики та ресурсні потреби при організації навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в обраному виді спорту. Володіє технологіями контролю в спорті. Виявляє особисті творчі здібності та самостійно розробляє план й оформлює супровідну документацію. Самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання; здійснює само оцінювання рівня теоретичних знань та умінь.

Продовження табл 14.2

75-89	Студент виявляє достатній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій. З допомогою може проектувати зміст кожного етапу підготовки спортсменів в обраному виді спорту, частково здійснювати планування навчально-тренувального процесу в цілому. Частково оцінює ризики та ресурсні потреби при організації навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації; перспективи результативності в системі багаторічної підготовки Певною мірою контролює власну діяльність, виправляє помилки, застосовує знання під керівництвом викладача.
60-74	Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати вивчення навчальної дисципліни. Студент виявив знання основного навчального матеріалу: термінології, методів, засобів тренування спортсменів різної кваліфікації в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, здатний виконувати завдання, передбаченні програмою; при виконанні завдань припускається помилок і демонструє спроможність їх усувати.
35-59	Ряд запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни відсутні. Рівень наявних результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом. Студент допускає принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може продовжити навчання чи розпочати професійну діяльність без додаткових занять з відповідної дисципліни.
0-34	Студент має фрагментарні знання з дисципліни. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання.

Політика курсу. При вивченні дисципліни *«Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті»* необхідно спиратися на конспект лекцій та рекомендовану основну та допоміжну навчальну та наукову літературу. Вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії з проблем навчальної дисципліни. Високо оцінюється прагнення здобувачів другого рівня вищої освіти:

- регулярно відвідувати заняття;
- планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал;
- активно працювати на практичних заняттях;
- брати участь в обговоренні дискусійних питань та кейсів; повною мірою долучатися до активних форм навчання;
- відпрацьовувати пропущені практичні заняття.

За завдання виконані після закінчення строку будуть накладені штрафні санкції (зниження балів).

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

1. Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);

2. Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

3. Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права.

4. Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Підсумковий контроль Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

Студенту, який з поважної причини мав пропуски навчальних занять, дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну. Для студентів, які пропустили навчальні заняття без поважних причин, рішення про їх відпрацювання приймається індивідуально.

Форми і методи навчання. *Форми організації навчання:* проблемні й оглядові лекції, активні семінари, практичні заняття, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки.

методи:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (різні види вправління, виконання графічних робіт, проведення експерименту, практики);
- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;
- метод проблемного викладу.
- частково-пошуковий або евристичний;
- дослідницький.

Методи контролю.

Методи оцінювання: для ефективної перевірки рівня засвоєння студентами знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни використовують різні методи і форми оцінювання: 1) метод усного оцінювання: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване; 2) метод письмового оцінювання; 3) метод тестового контролю;

за видами:

– *поточний* здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми з метою перевірити ступінь та якість засвоєння матеріалу, що вивчається та під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури практичного заняття. На всіх практичних заняттях застосовується об'єктивний контроль теоретичної підготовки та засвоєння практичних навичок із метою перевірки підготовленості студента до заняття. В процесі поточного контролю оцінюється самостійна робота студента щодо повноти виконання завдань, рівня засвоєння навчальних матеріалів, оволодіння практичними навичками аналітичної, дослідницької роботи та ін.;

– *підсумковий* – контроль навчальних досягнень студентів з метою оцінки якості освоєння ними програми навчальної дисципліни. Також, передбачено обов'язковий контроль засвоєння навчального матеріалу дисципліни, віднесеного на самостійну роботу.

Критерії оцінювання: сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів. У таблиці 14.3 представлено систему оцінювання та вимоги

Таблиця 14.3 – Система оцінювання та вимоги

Вид навчальної діяльності	Критерії оцінювання
Аудиторна робота	поточне (усне опитування 0-5 балів, 1-2 змістовне доповнення, практичне завдання 0-5, експрес-тести 1-3 балів)
Самостійна робота студентів (ІНДЗ за наявності)	– самостійна робота, виконання презентації з певної теми (0-5 балів); – пошуково-творче завдання – 0-7 балів; – бонусні бали («Призовий фонд») 0-5
Модульна контрольна робота	МКР (0-10 балів)
Підсумковий контроль	сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

Засоби діагностики результатів навчання:

1. Усне опитування на практичних заняттях.
2. Виконання практичних завдань.
3. Виконання тестових завдань.
4. Виконання самостійної роботи.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи: матеріал для самостійної роботи магістрантів, який передбачений в темі практичного заняття одночасно із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться на самостійне опрацювання і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюються під час підсумкового контролю.

1. Ведення опорного конспекту лекції:

Опорний конспект лекції (ОКЛ) – вид навчально-методичного посібника, в якому у стисло і системно викладено основний теоретичний матеріал у формі основних понять і положень, що структурно й логічно пов'язані між собою. Дані поняття та положення є лише опорними сигналами, вони вимагають пояснень і визначень, що мають записати студенти під час лекції. Його ведення сприяє системному і глибокому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяє простежити структурні зв'язки між різними поняттями, положеннями, концепціями, проблемами, теоріями тощо. Кожен студент повинен мати ОКЛ на лекціях і вести в ньому записи власноруч. Під час аудиторної роботи з ОКЛ студенти записують основні тези лекції та пояснення викладача у визначеному в конспекті полі. Під час самостійної роботи рекомендується доповнити записи лекції та завершити виконання завдань, що були зазначені в Робочій програмі та ОКЛ.

2 бали нараховуються студентам, які в повному обсязі самостійно і творчо опрацювали всі питання лекції і вільно володіють її змістом.

1 бал нараховується студентам, які опрацювали лише окремі питання лекції і не достатньо вільно володіють її змістом.

2. Складання словника основних термінів, що визначені програмою курсу (за темами):

Програмою курсу визначено перелік ключових термінів, що розкривають зміст кожної теми. Студентам пропонується скласти словник основних термінів з конкретної теми на останніх сторінках опорного конспекту лекцій.

3-2 бали нараховуються студентам, які не лише склали повний перелік визначених термінів з конкретної теми, а й можуть вільно розтлумачити їх зміст.

1 бал нараховуються студентам, які склали неповний перелік визначених термінів з конкретної теми і не можуть їх розтлумачити без конспекту.

3. Підготовка пошуково-творчих завдань (есе, дайджест, повідомлення, кросворд, вікторина, презентація).

Есе – це самостійна творча робота, де у вільній формі висловлюються особисті думки на тему, передбачену робочою програмою. Головна мета есе – це самостійне викладення студентом на підставі опрацьованого матеріалу теми, проблеми, питання.

Дайджест – це добір уривків з різних джерел на певну тематику. У форматі дайджестів можна зробити системний аналіз будь-якого теоретичного положення, розкрити різні точки зору на будь-яку проблему, тему, питання та зробити узагальнюючі висновки.

Доповідь – це документ, у якому викладаються певні питання, подаються висновки, пропозиції. Вона призначена для усного (публічного) читання та обговорення. Наукова доповідь – це публічне повідомлення, розгорнутий виклад певної наукової проблеми (теми, питання). Структура тексту доповіді може складатися із вступу, основної й підсумкової частин. Доповідь на 4-6 сторінок називається повідомленням.

4-2 бали отримують студенти, які можуть виокремити з різних джерел основні положення, структурно об'єднати їх, коротко проаналізувати кожне з них та зробити ґрунтовні узагальнюючі висновки

1 бал отримують студенти, які в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерел, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків.

Кросворд – (англ. *crossword* – перетин слів) – гра-задача, яка полягає у вписуванні літер у перехресні рядки клітинок накресленої фігури так, щоб за горизонталлю та вертикаллю вийшли загадані слова.

Вікторина – вид гри, що полягає у відповідях на усні чи письмові запитання з різних галузей знань. Вікторина має складатися з різного типу запитань: фактологічні, дискусійні.

4-2 бали отримують студенти які розуміють тему, що відображено в смислового наповненні поставлених запитань, правильності відповідей на запитання, орієнтуванні в змісті теми, ступеню самостійності студентів під час складання запитань до кросворду чи вікторини, в достатній кількості запитань.

1 бал нараховуються студентам, які склали кросворд чи вікторину які містять нечіткі чи нелогічні запитання, неправильні відповіді, робота

виконана не самостійно, складається з недостатньої кількості запитань (менше 8).

Презентація – (англ. *presentation* – представлення) – це набір кольорових карток-слайдів спеціального формату до певної теми. На кожному слайді можна розмістити довільну текстову і графічну інформацію.

За наслідками створення презентації та її представлення (виступу) виставляється оцінка.

5 балів отримує студент при дотриманні наступних вимог:

- відповідності змісту презентації темі;
- наявності правильного оформлення презентації;
- якісно підготовленої практичної розробки;
- дотриманні всіх вимог щодо технічного й естетичного оформлення роботи і орфографічного стандарту.

4 бали виставляється при наявності незначних недоліків у виконанні презентації та її оформленні.

3 бали виставляється при наявності суттєвих недоліків у виконанні презентації, окремих недоліків у її оформленні.

2 бали виставляється при повній невідповідності вимогам щодо обсягу, оформлення та викладу змісту презентації.

Узагальнені вимоги до презентації:

- кількість слайдів (10-20);
- повне розкриття теми;
- вставка малюнка;
- вставка діаграми;
- вставка анімації;
- додавання ефектів;
- додавання таблиць, схем;
- коректна кількість текстової інформації.

У таблиці 14.4 представлено орієнтовний розподіл навчального часу за модулями та видами занять з навчального курсу «Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті».

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ КОМПОНЕНТІВ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ
У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ У ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Таблиця 14.4 – Орієнтовний розподіл навчального часу за модулями та видами занять

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	у тому числі:				у тому числі:			
	Лекції	Семінарські/практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Лекції	Семінарські/практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
ЗМ 1. Організація, планування та управління підготовкою спортсменів								
Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування	2	2		15				
Тема 2. Загальні основи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	4	4		15				
Тема 3. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки	6	6		20				
Тема 4. Педагогічний контроль в підготовці спортсменів.	4	4		15				
Тема 5. Позатренувальні фактори підготовки спортсменів	4	4		15				
Разом за ЗМ 1	20	20		80				
ІЗ (за необхідністю)								
Підготовка до екзамену				-				
Разом	20	20		80				

**Програма курсу
«Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті»**

Лекції

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Організація, планування та управління підготовкою спортсменів

Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Структура і організація тренувальних занять. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Тема 2. Загальні основи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.

Загальні поняття управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень. Величина навантажень. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження.

Тема 3. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.

Основні теоретико-методичні поняття. Загальні основи планування навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Етапи підготовки юних спортсменів.

Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсменів. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять. Методи проведення тренувальних занять. Засоби тренувального заняття.

Побудова мікроциклів. Побудова мезоциклів. Побудова річного циклу підготовки спортсменів. Двохциклова побудова тренувального процесу спортсменів.

Тема 4. Педагогічний контроль в підготовці спортсменів.

Методологічні основи педагогічного контролю в спорті. Види контролю. Морфологічний контроль. Психологічний контроль. Комплексний контроль. Методологія тестування. Умови проведення та вибір тестів. Технології тестового контролю фізичних здібностей спортсменів.

Тема 5. Позатренувальні фактори підготовки спортсменів.

Засоби і умови відновлення працездатності. Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення фізичної працездатності. Психологічні засоби відновлення. Режим дня та особиста гігієна спортсмена. Особливості харчування та загартування організму. Вплив паління та алкоголю на організм спортсменів.

Практичні заняття

У таблиці 14.5 представлено орієнтовний розподіл тем та навчального часу практичних занять з навчального курсу «Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті».

Таблиця 14.5 – Орієнтовний розподіл тем та навчального часу практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1	Основні положення сучасної системи спортивного тренування	2	
2	Загальні основи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена.	2	
3	Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.	2	
4	Загальні основи планування навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Етапи підготовки юних спортсменів.	2	

Продовження табл 14.5

5	Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять.	4	
6	Педагогічний контроль в підготовці спортсменів.	4	
7	Позатренувальні фактори підготовки спортсменів.	4	
Разом годин за семестр		20	

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Організація, планування та управління підготовкою спортсменів

1.1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.

I. Теоретична частина.

1. Визначте мету і завдання спортивного тренування.
2. Охарактеризуйте сторони підготовки спортсмена.
3. Дайте характеристику закономірностям та принципам спортивного тренування.
4. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.

II. Практична частина.

1. Перерахуйте і зробіть короткий аналіз основних напрямків удосконалення сучасної підготовки спортсменів.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).
2. Опрацювати основну та додатку літературу за темою.
3. Підготувати есе «Ефективні напрямки удосконалення сучасної підготовки спортсменів».

Рекомендована література

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

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

4. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 08.03.2023).

1.2. Загальні основи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена

I. Теоретична частина.

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

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

3. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.

4. Які основні завдання поточного управління?

5. В чому полягає мета і сутність оперативного управління?

II. Практична частина.

1. Охарактеризувати схему системи управління «тренер-спортсмен» у спортивному тренуванні на прикладі обраного вами виду спорту.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).

2. Опрацювати основну та додаткову літературу за темою.

3. Охарактеризуйте функції, які покладаються на тренера поза межами тренувального процесу (у формі доповіді або презентації).

Рекомендована література

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

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

4. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 08.03.2023).

1.3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів

I. Теоретична частина.

1. Розкрийте загальні поняття про навантаження їх характер та величину.

2. Дайте характеристику зонам спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

3. Охарактеризуйте особливості пульсової реакція на навантаження та частоти дихання.

4. Розкрийте особливості фізичної працездатності.

5. Охарактеризуйте стомлення.

II. Практична частина.

1. Передивіться запропоноване відео та визначте ступінь втоми спортсменів.

2. Ознайомтесь з найпростішими методами оцінки фізичної працездатності. Виконайте декілька із запропонованих функціональних проб.

Дослідження функціонального стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, здійснюється шляхом використання різних функціональних проб. При функціональній пробі (тесті) вивчається реакція організму на вплив будь-якого фактору, частіше фізичного навантаження. Головною (обов'язковою) умовою при цьому повинно бути регламентоване дозування. Тільки при цій умові можна визначити зміни реакцій організму однієї людини на навантаження при різному функціональному стані.

При будь-якій функціональній пробі спочатку визначають вихідні дані досліджуваних показників, потім дані цих показників відразу (або в процесі виконання тесту) після впливу того чи іншого дозованого фактору і, нарешті, після припинення навантажень до повернення випробуваного до вихідного стану. Останнє дозволяє визначити тривалість і характер відновного періоду.

Найчастіше в спортивній практиці використовують проби з таким фізичним навантаженням, як присідання, підскоки, біг, сходження на сходинку і спуск (степ-тест) та ін. Всі навантаження дозуються як за темпом, так і тривалістю. Крім проб з фізичним навантаженням, використовують інші, безнавантажувальні проби: ортостатичну, клиностатичну та ін.

Основні вимоги при проведенні функціональних проб:

1. Гарне самопочуття.

2. Встановлений час – зазвичай це ранкові години, натщесерце або через годину-дві після сніданку.

3. Підготовлене місце проведення проби.

Охарактеризуємо найпростіші функціональні проби.

Ортостатична проба – ефективний метод оцінки ступеня відновлення після занять фізичними вправами. Вона проводиться наступним чином. Перед вимірюванням необхідно спокійно полежати не менше 5-6 хв, потім виміряти ЧСС у положенні лежачи і, вставши, через 1 хв. – в положенні стоячи. Нормальним є збільшення пульсу на 10-12 уд./хв, задовільною – до 20 уд./хв., а понад 20 уд./хв. – незадовільним. В останньому випадку організм не справляється з запропонованим навантаженням, що супроводжується залишковою втомою. Якщо потрібно характеризувати весь тренувальний день, то ортостатична проба проводиться вранці і ввечері.

Клиностатична проба виконується у зворотному щодо ортостатичної проби порядку: при переході з положення стоячи у положення лежачи. Спокійне стояння – 5 хв., вимірювання ЧСС, повільний перехід в положення лежачи, знову вимір ЧСС і, нарешті, після 3 хв перебування в стані спокою останній вимір ЧСС.

Нормальною реакцією є зниження ЧСС на 8-14 уд. відразу після переходу в положення лежачи і зниження ще на 6-8 уд. через 3 хв. Більше зниження ЧСС свідчить про підвищену реактивність парасимпатичної частини периферичної нервової системи, менше – про знижену реактивності.

Результати, отримані під час дослідження, порівнюють і роблять висновки.

Сходинкова проба. Для оцінки стану тренованості (фізичної працездатності) потрібно піднятися на четвертий поверх нормальним темпом без зупинок і порахувати пульс. Якщо ЧСС нижче 100 уд./хв. – відмінний показник працездатності серцево-судинної системи, менше 120 – добрий, менше 140 – задовільний, вище 140 – поганий.

Функціональна проба з 20 присіданнями. Підраховується частота пульсу в спокої за 10 с (з подальшим перерахунком за 1 хв). Потім виконується 20 глибоких і рівномірних присідань за 30 с (ноги на ширині плечей, присідаючи руки витягати вперед, встаючи – опускати), підраховується частота пульсу за перші 10 с після виконання присідань. Після цього визначається відсоток збільшення пульсу від вихідного рівня. При збільшенні пульсу менше ніж на 50% стан серцево-судинної системи оцінюється як добрий, на 50-75% – задовільний, більш ніж на 75% – незадовільний.

Дуже важливу інформацію про ступінь тренованості серцево-судинної системи дає час відновлення пульсу до вихідного рівня після присідань. Для визначення цього часу підрахунок частоти пульсу 10-секундними інтервалами після присідань продовжують до тих пір, поки він не повернеться до вихідного рівня. Час відновлення менше 60 характеризується як відмінно, від 60 до 90 – добре, від 90 до 120 – задовільно і більше 120 с – погано.

Проба з підскоками. Попередньо порахувавши пульс, встати в основну стійку, руки на пояс. М'яко на носках протягом 30 с зробити 60 невеликих підскоків, підстрибуючи над підлогою на 5-6 см. Потім знову порахувати пульс. Оцінка результатів ідентична оцінками проби з 20 присіданнями: збільшення пульсу на 25% і менше – відмінно, 25-50 – добре, 50-75% – задовільно, вище 75% – погано.

Спеціальні спостереження показали, що функціональні проби добре відображають ступінь тренованості людини. Чим менше сумарний показник пульсу, тим вище рівень тренованості. Однак велике значення має не абсолютне значення пульсу, а його зміни під впливом систематичних занять фізичними вправами або спортом у однієї й тієї ж людини. З цією метою функціональну пробу слід проводити щотижня. При однакових умовах зменшення показника буде свідчити про

покращення стану здоров'я, загального фізичного стану та функціонального стану серцево-судинної системи; збільшення показника – про погіршення загального стану.

Фізичне навантаження в якості функціональної проби може бути різним в залежності від виду спорту. Так, для борців, важкоатлетів – це 20 присідань протягом 30 с; для бігунів на короткі дистанції, боксерів, стрибунів – 15-ти секундний біг на місці з максимальною швидкістю, з високим підніманням стегна (до горизонтального рівня) і енергійною роботою рук; для бігунів на середні і довгі дистанції, плавців, лижників, баскетболістів, велосипедистів та – трихвилинний біг у темпі 180 кроків за 1 хв з високим підніманням стегна. Залежно від стану здоров'я, віку, статі, рівня тренуваності, а також від виду спорту час бігу можна скоротити до двох або однієї хвилини. У цьому випадку при повторному проведенні проби слід застосувати те ж фізичне навантаження. Надалі для динамічних спостережень за станом тренуваності слід використовувати індивідуально підібране стандартне фізичне навантаження (20 присідань за 30 с; біг з максимальною швидкістю протягом 15 с; біг в темпі 180 кроків за 1 хв. протягом 1, 2, 3 хв.).

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).
2. Опрацювати основну та додаткову літературу за темою.
3. Підготувати презентацію: «Індивідуальне нормування тренувальних навантажень на основі об'єктивних критеріїв».

Рекомендована література

1. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 08.03.2023).

2. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.

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

6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа, 1984. 350 с.

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

8. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Основи спортивної метрології: навч. посіб.; за редакцією І. В. Тараненко. Полтава: «Астрыя», 2018. 165 с.

9. Чернозуб А. А. Тривалість тренувального заняття та його вплив на ефективність зростання м'язової маси та силових можливостей спортсменів в атлетизмі, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 5. С. 122–125.

1.4. Загальні основи планування навчально-тренувального процесу спортсменів. Етапи підготовки спортсменів.

I. Теоретична частина.

1. Дайте визначення основним теоретико-методичним поняттям спортивної підготовки.

2. Назвіть основні завдання, закономірності та принципи спортивної підготовки.

3. Охарактеризуйте сторони спортивної підготовки.

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

II. Практична частина.

1. Проаналізуйте структуру і зміст тренувального заняття з обраного виду спорту.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).

2. Опрацювати основну та додатку літературу за темою.

3. Зробити дайджест на тему: «Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів за ознаками морфологічної будови і психічного розвитку».

Рекомендована література

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

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

4. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 08.03.2023).

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

1.5. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять.

I. Теоретична частина.

1. Назвіть основні мікроцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.

2. Назвіть основні мезоцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.

3. Охарактеризуйте структуру та зміст річного тренувального циклу.

II. Практична частина.

1. Складіть структуру одноциклової та двоциклової побудови тренувального процесу в обраному виді спорту

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).

2. Опрацювати основну та додаткову літературу за темою.

3. Розробити навчальний план підготовки спортсменів в певному виді спорту на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Рекомендована література

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання,

спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

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

4. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 08.03.2023).

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

1.6. Педагогічний контроль в підготовці спортсменів.

I. Теоретична частина.

1. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.

2. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?

3. Дайте характеристику методології тестування.

4. Поясніть особливості вибору тестів.

5. Поясніть особливості умов і частоти проведення тестування.

6. Охарактеризуйте технології тестового контролю фізичних здібностей спортсменів.

II. Практична частина.

1. Виконайте з однією групою запропоновані технології тестового контролю рухових здібностей.

1. Контроль швидкісної сили

Присідання за 20 с.

Обладнання: секундомір.

Проведення тесту: учень із вихідного положення руки на поясі за командою «Марш!» швидко виконує присідання на двох ногах.

Результат: кількість присідань за 20 с.

Загальні вказівки та зауваження. Діти роблять глибокі присідання і повне випрямлення ніг. Невірне присідання не враховується. Із двох спроб у протокол записується кращий результат.

2. Контроль силової витривалості

Тестування силової витривалості стегна і гомілки.

Обладнання: секундомір.

Проведення тесту: учень стоїть на носках у положенні напівприсіду, тулуб тримає вертикально. Кут між стегном і гомілкою становить 90°. Дивись малюнок, варіант г.

Загальні вказівки та зауваження. Допустиме відхилення від вихідного положення не повинно перевищувати 10°. При відхиленні понад 10° реєстрація часу припиняється. Для вимірювання силової витривалості відповідної групи м'язів достатньо однієї спроби.

Результат: визначення часу (з точністю до 0,1 с) утримання пози.

3. Тестування координаційних здібностей

Контроль розвитку здібності до координованості рухів

Для визначення рівня розвитку здібності до загальної координованості рухів у дітей, підлітків, спортсменів можна використати декілька груп тестів:

- 1) тести зі складною координацією тулуба, рук, і ніг що дають змогу визначити рівень розвитку рухової пам'яті;
- 2) тести, в яких пропонується жонглювання різними предметами чи виконання складної координації рухів з різними предметами.

Тест Копилова

Обладнання: тенісний м'яч, секундомір.

Проведення тесту: учасник тестування набуває вихідного положення нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна» максимально швидко виконує м'ячем уявну «вісімку» між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку, траєкторія руху – вісімка. Виконання відображено на *рисунку 14.1*.

Результат: час виконання 10 «вісімок», зареєстрований в точності до 0,1с.

Загальні вказівки:

1. При довільній амплітуді рук учасник тестування не повинен відривати ступні ніг від підлоги.
2. Попередньо для ознайомлення з тестом спортсмени виконують 4-5 повних «вісімок».

3. Надається одна залікова спроба.

4. Якщо м'яч випущено з рук спроба повторюються.

Таблиця 14.6 – Нормативні оцінки координованих рук у тесті 10 «вісімок» для дітей шкільного віку

Клас навчання	Оцінка		
	відмінно	добре	задовільно
I-III	10,0-16,0	16,1-22,0	22,1-28,0
IV-V	9,0-12,0	12,1-15,0	15,1-18,0
VI-VIII	8,4-10,5	10,6-12,5	12,6-14,5
IX-XI	8,0-10,0	10,1-12,0	12,1-14,0

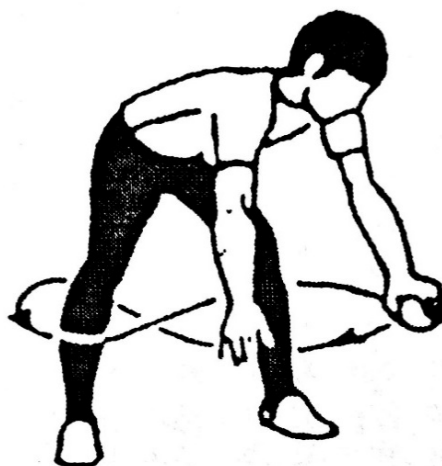


Рис. 14.1. Виконання тесту «Десять вісімок»

Визначення статичної рівноваги за методикою Бондаревського

Обладнання: секундомір.

Проведення тесту: учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримувати це положення як найдовше. Реєстрація часу починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.

Результат: визначення часу утримання статичної пози.

Загальні вказівки: виконання тесту може проводитися із закритими і відкритими очима. Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги. Утримання статичної пози проводиться на правій і лівій нозі. Кращий результат заноситься у протокол.

Середні дані для 17 років:

Із закритими очима – 16 секунд;

З відкритими очима – 44 секунди.

4. Тестування гнучкості

Визначення рухливості у плечових суглобах

Визначається активна рухливість у плечових суглобах при одночасному відведенні і приведенні рук. Із вихідного положення стоячи спортсмен заводить руки за спину. Долоня однієї руки повернена до спини, а іншої – до спини тильною стороною. Після команди «Можна!» необхідно наблизити долоні рук якомога ближче. Оцінка результатів тесту наведено в таблиці 14.7, позиції відображено на рис. 14.2.

Таблиця 14.7 – Оцінка візуальних показників рухливості в плечових суглобах

Позиція	Бали
Пальці рук не торкаються один одного (1)	1
Середні пальці двох рук торкаються один одного (2)	2
Долоні торкаються на рівні третіх фаланг пальців двох рук (3)	3
Долоні торкаються на рівні других фаланг пальців двох рук (4)	4
Долоні торкаються на рівні всієї довжини пальців двох рук (5)	5
Пальці торкаються середини долоні (6)	6

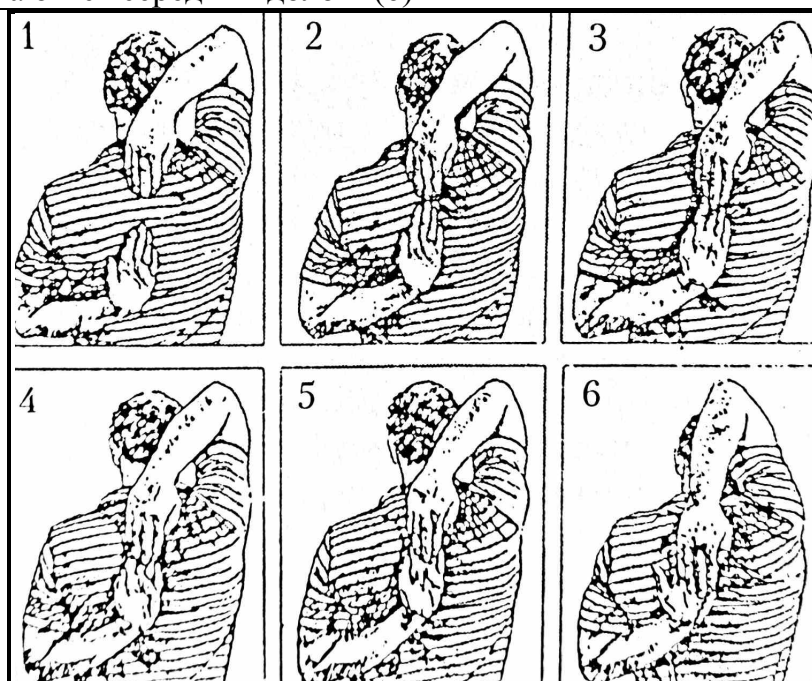


Рис. 14.2. Візуальна оцінка активної рухливості у плечових суглобах

Визначення гнучкості хребетного стовпа

Обладнання: платформа або стілець; планка з розміткою або жорстка лінійка (з розміткою від 0 до 50 см вгору і вниз).

Проведення: досліджуваний стає на платформу, ноги разом, носки біля краю платформи. Не згинаючи колін, він нахилиється уперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається протягом 2 с. Носки і п'ятки повинні бути разом, великі пальці ніг на рівні переднього краю платформи, коліна випрямлені. Якщо учасник згинає коліна, то спробу не зараховують. Тест виконується без ривків. Дається 2 спроби.

Результат: результатом тестування є визначення положення рук у сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).
2. Опрацювати основну та додаткову літературу за темою.
3. Підготувати презентацію «Тестування різних проявів координаційних здібностей спортсменів».
4. Законспектувати, оформити графічно та вивчити тести-вправи для визначення рухової пам'яті.

Рекомендована література

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
3. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
4. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електронний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 08.03.2023).
5. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Основи спортивної метрології: навч. посіб.; за редакцією І. В. Тараненко. Полтава: «Астроя», 2018. 165 с.

1.7. Позатренувальні фактори підготовки спортсменів.

I. Теоретична частина

1. Опишіть засоби і умови відновлення працездатності.
2. Дайте характеристику педагогічним засобам відновлення фізичної працездатності.
3. Які особливості застосування медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності.
4. Охарактеризуйте психологічні засоби відновлення.
5. Охарактеризуйте важливість дотримання режиму дня та особистої гігієни спортсмена.
6. Особливості харчування та загартування організму.
7. Вплив паління та алкоголю на організм спортсменів.

II. Практична частина

1. Надайте рекомендації щодо прийому відновлюваної сауни спортсменами.
2. Проведіть аутогенне тренування з обраного виду спорту.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).
2. Опрацювати основну та додаткову літературу за темою.
3. Підготувати доповідь (або презентацію) про один із видів психологічного відновлення спортсменів.

Рекомендована література

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

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

4. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електроний ресурс]. URL: Режим доступу: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 08.03.2023).

5. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Основи спортивної метрології: навч. посіб.; за редакцією І. В. Тараненко. Полтава: «Астроя», 2018. 165 с.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Залік

Розподіл балів (за максимальними значеннями) та послідовність їхнього накопичення за результатами аудиторної, самостійної роботи та модульного контролю						Сума
Змістовий модуль №1						
T1	T2	T3	T4	T5	МК	
10	15	20	20	15	20	100

(*T1, T2 ... T5 – теми, включені до змістових модулів)

Отже, навчальна дисципліна «Планування і управління багаторічною підготовкою в спорті» спрямована на формування у магістрів професійних компетентностей для науково-обґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу, змагальної та спортивно-фізкультурної діяльності в цілому. Ці знання і навички є основою методологічної підготовки фахівця другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Список використаних джерел:

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.

2. Забіяко Ю. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 2 (22), 2013. [Електронний ресурс] URL:<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3587/1/Zabiyako.pdf> (дата звернення: 13.02.2023).

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

4. Кудряшова Т. І. та ін. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань. Вісник КДПУ ім. Михайла Остроградського, 2008. Вип. 6(2008) 53. Частина 2. [Електронний ресурс] URL: <http://www.kdu.edu.ua/statti/2008-6-2/75.PDF3>. (дата звернення: 10.02.2023).

5. Перспективні концепти оновлення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту / А. Сущенко та ін. ; за заг. ред. А. Сущенко. Запоріжжя : Видавництво ЗНУ, 2014. 333 с.
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. 656 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
8. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. К. : КНТ, 2010. 776 с.
9. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
10. Сергієнко Л.П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2003. № 3-4. С. 22–23.
11. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки [Електроний ресурс]. URL: <http://surl.li/xmny> (дата звернення: 13.02.2023).
12. Тараненко І. В., Бардінова А. О. Специфічні особливості виховної діяльності тренера в умовах сьогодення. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика [колективна монографія]: за заг. ред. Ю. В. Зайцевої. Полтава: Сімон, 2020. С. 264–273.
13. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Основи спортивної метрології: навч. посіб. / за редакцією І. В. Тараненко. Полтава: «Астрія», 2018. 165 с.
14. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Харків: «ОВС» 2005. 206 с.