

СХВАЛІЄНО

протокол засідання
вченої ради факультету
від «17» лютого 2020 р.
№ 5



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
Херсонського державного університету
Сергій ОМЕЛЬЧУК
«17» лютого 2020 року

**ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ**

**«Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів різної
кваліфікації»**

Програма підвищення кваліфікації «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів різної кваліфікації»

Розробники:

Адресва Регіна Ігорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету;

Жосан Ігор Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету;

Стрикаленко Євгеній Андрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету;

Шалар Олег Гртгорович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету;

Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету;

Еделев Олександр Сергійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету;

Програму схвалено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту.

Протокол від «10» лютого 2020 року № 5.

Завідувач кафедри

Євгеній СТРИКАЛЕНКО

Затверджено вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Протокол від «17» лютого 2020 року № 5.

Декан факультету

Іван ГЛУХОВ

Погоджено:

Керівниця відділу по роботі з обдарованою молоддю

Юлія ЮРІНА

1. ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Загальні положення

Програму розроблено згідно з Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», Порядком підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників (Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800 зі змінами та доповненнями від 27 грудня 2019 р. № 1133), Положенням про підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників Херсонського державного університету та про приймання на підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників з інших закладів освіти (казак від 03.10.19 № 771-Д).

Актуальність полягає у підвищенні кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, що передбачає професійний розвиток відповідно до державної політики у галузі освіти та забезпечення якості побудови навчальної та тренувальної роботи в закладах вищої освіти за рахунок узагальнення та систематизації теоретико-методичних складових процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації в різних видах спорту.

Цільова аудиторія

Педагогічні та науково-педагогічні працівники закладів вищої та післядипломної освіти, спеціалізованих спортивних закладів, тощо.

1.2. Напрями

Опанування знаннями і навичками в результаті підвищення кваліфікації за програмою дає змогу удосконалити професійні якості фахівця з відповідними компетентностями:

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- здатність використовувати професійно-профільовані знання психолого-педагогічного напрямку й практичні навички з теорії та методики спортивного тренування, для побудови навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації на різних етапах підготовки;
- здатність планувати тренувальний процес в різні періоди спортивного тренування та контролювати процес адаптації до різних видів фізичних навантажень спортсменів різного рівня підготовленості;
- здатність до організації та проведення змагальної діяльності в різних видах спорту зі спортсменами різної кваліфікації та рівня підготовленості;
- здатність використовувати в професійній діяльності інноваційні технології, сучасні засоби і методи наукових досліджень;
- здатність акумулювати і використовувати організаційно-методичні знання в навчальній та тренувальній діяльності в галузі фізичної культури і спорту в різних видах спорту;
- здатність до розрахунку та коригування фізичного навантаження на основі контролю стану осіб, що займаються певними видами тренувальної діяльності, застосовування індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі в різних видах спорту.

Мета

Підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти та спеціалізованих спортивних закладів, фахівців у сфері вищої освіти відбуватиметься для набуття ними загальних та фахових компетентностей, формування у фахівців здатності розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту; створення нових системоутворюючих знань та розуміння прогресивних технологій освітнього процесу з метою розв'язання прикладних проблем викладацької та тренувальної діяльності, що передбачає застосування відповідних теорій та методів.

1.3. Завдання:

1. Набуття загальних та фахових компетентностей з розроблення і впровадження методології та методики викладання профільних дисциплін з закладів вищої освіти.
2. Вивчення та систематизація спеціальних знань, узагальнення практичних методів навчання та розуміння сучасних прогресивних технологій освітнього процесу.
3. Формування вміння оформлювати спеціальну методичну документацію з урахуванням особливостей контингенту, їх рівня підготовленості, кваліфікації та етапу підготовки.

4. Створення методичних розробок щодо проведення навчальних та тренувальних занять з фахових дисциплін освітнього процесу.

5. Проведення дослідницької роботи за обраним напрямком стажування та друкування наукової або науково-методичної публікації.

1.4. Очікувані результати

Знання й розуміння	<i>уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;</i>
Уміння	<i>здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; будувати плани тренувальних занять на мікро-, мезо- та макроцикла різних типів для спортсменів різного рівня підготовленості на різних етапах підготовки; використовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; розробляти та упорядковувати засоби та методи контролю за рівнем фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсменів різного віку та кваліфікації.</i>
Диспозиції (цінності, ставлення)	<i>використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; аналізувати результати моніторингу змін у законодавстві, зокрема в сфері фізичної культури і спорту; застосовувати в галузі фізичної культури та спорту духовні цінності щодо виховання патріотизму, профілактики девіантної поведінки, формування здорового способу життя, потреби у регулярних заняттях фізичною культурою.</i>

2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ

2.1. Зміст

Програма підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників включає висвітлення таких питань:

Теорія та методика спортивного тренування. Система підготовки спортсменів. Засоби та методи спортивної підготовки. Мета і завдання спортивної підготовки. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти

методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Засоби та методи спортивного тренування. Характеристика засобів тренування. Класифікація основних методів спортивного тренування. Метод спрямований на розвиток рухових якостей спортсменів. Методи переважно спрямовані на навчання рухових навичкам. Особливості використання різних засобів та методів в залежності від етапу підготовки спортсмена.

Специфічні принципи підготовки спортсменів: принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень; принцип поглибленої спеціалізації; принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів; принцип поступового збільшення навантаження; принцип варіативності навантажень; принцип циклічності процесу підготовки; принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.

Дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.

Періодизація спортивного тренування. Характеристика основних етапів підготовки спортсменів. Загальна характеристика різних періодів спортивного тренування. Основні завдання етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень.

Основи методики відбору в спорті. Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок спортивного відбору і спортивної орієнтації. Види спортивного відбору: мета, завдання, характеристика. Критерії спортивного відбору та визначення спортивної орієнтації юних спортсменів; соматична діагностика; психофізіологічна діагностика; діагностика рівня розвитку фізичних здібностей.

Основи методики розвитку рухових здібностей спортсменів. Загальна характеристика та методика розвитку силових здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку швидкісних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку витривалості. Загальна характеристика та методика розвитку координаційних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку гнучкості. Особливості розвитку рухових здібностей в циклічних та ациклічних видах спорту.

Технічна і тактична підготовка спортсменів. Спортивна техніка, як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль за тактичною підготовленістю спортсмена.

Моделювання та прогнозування у спорті. Загальні положення про моделювання у спорті. Загальні положення про прогнозування у спорті. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Особливості побудови тренувальних занять. Структура і зміст тренувального заняття. Типи та організація тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів. Структура та зміст мікроциклів різних типів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Циклічність застосування мікроциклів різних типів. Особливості побудови занять в мікро циклах на різних етапах підготовки спортсмена. Загальна характеристика мезоциклу. Структура, зміст та основні типи мезоциклів. Основні завдання втягувачих, базових, контрольних-підготовчих, передзмагальних, змагальних мезоциклів. Дозування навантаження в межах окремого мезоциклу. Співвідношення різних мікроциклів в мезоциклах на різних етапах підготовки. Чергування мезоциклів різної спрямованості. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Загальна характеристика макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Співвідношення мезоциклів в макроциклах в залежності від головних змагань. Особливості побудови макроциклів в залежності від різних етапів підготовки спортсменів. Динаміка спортивної форми, як передумова побудови макроциклу.

Змагальна діяльність в тренувальному процесі підготовки спортсменів. Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань. Способи проведення змагань в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту.

Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності. Загальна характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності. Психолого-педагогічні засоби

відновлення і стимулювання спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності спортсменів.

Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсменів. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Види навантаження в різних видах спорту. Фактор перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень.

Засоби відновлення й стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика засобів відновлення й стимуляції працездатності. Фармакологічне забезпечення. Основні напрямки використання засобів керування працездатністю та процесами відновлення. Порушення засобів відновлення й стимуляції працездатності в процесі підготовки. Мета та завдання контролю в спортивному тренуванні. Основні види контролю у спорті та їх характеристика. Застосування різних видів контролю від характеру етапу підготовки. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Особливості контролю за рівнем технічної, тактичної, психологічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів у спорті. Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Загальні положення про тренажери, допоміжне обладнання та інвентар в спорті. Використання тренажерів в навчальних рухових діях. Застосування різних тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей спортсмена. Класифікація тренажерів в спортивних іграх. Тренажери в підготовці гімнастів, однокласників та представників циклічних видів спорту.

Побудова тренувального процесу в ациклічних видах спорту. Історичні аспекти виникнення різних спортивних ігор, особливості їх розвитку та сучасне ставлення в світі та Україні. Етапи та шляхи еволюціонування різних спортивних ігор у відповідності до змін сучасного суспільства. Шляхи оптимізації розвитку різних спортивних ігор в світовому просторі. Еволюція змін в правилах ігор. Причини та необхідність для даних змін.

Основи техніки гри в певних ігрових видах спорту. Класифікація атакуючих та захисних технічних дій в баскетболі, футболі, гандболі та волейболі. Методика проведення навчальних та тренувальних занять для навчання та вдосконалення певних елементів техніки гри в зазначених видах спортивних ігор. Розкриття основних принципів оволодіння руховими вміннями та навичками в різних спортивних іграх. Узагальнення засобів та методів навчання та вдосконалення технічних прийомів гри. Визначення основних шляхів підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів різного віку, статі та рівня підготовленості. Шляхи ускладнення технічного арсеналу в залежності від рівня підготовленості спортсмена. Фактори, що сприяють підвищенню ефективності процесу навчання технічним прийомам в різних видах спортивних ігор. Використання нестандартного та допоміжного обладнання під час процесу навчання та вдосконалення основних елементів техніки гри в баскетболі, футболі, волейболі та гандболі.

Основи побудови тактики гри. Класифікація індивідуальних, групових та командних тактичних дій та взаємодій в атаці та захисті в баскетболі, футболі, гандболі, волейболі. Основні засоби та методи навчання тактики гри в різних видах спортивних ігор. Особливості навчання індивідуальним, груповим та командним тактичним діям, алгоритм побудови тренувальної роботи під час навчання та вдосконалення тактичної підготовленості. Взаємозв'язок між фізичною, технічною та тактичною підготовкою спортсменів в різних спортивних іграх. Фактори, що впливають на тактичну побудову гри в різних спортивних іграх. Шляхи підвищення тактичної майстерності спортсменів в залежності від їх рівня підготовленості, тривалості занять певним видом спорту, індивідуальних особливостей.

Організація та побудови змагальної діяльності в ігрових видах спорту. Організаційно-методичні аспекти проведення змагальної діяльності в різних видах спортивних ігор. Особливості проведення підготовчих заходів до проведення змагань. Складання основної документації при проведенні змагань. Основні системи проведення змагань в ігрових видах спорту. Особливості вибору певної системи проведення, їх переваги та недоліки. Підведення підсумків змагань, визначення переможців в різних видах спортивних ігор. Принципи розподілу зайнятих місць.

Організація суддівської роботи під час проведення змагальної діяльності в різних видах спортивних ігор. Склад суддівських бригад, права та обов'язки кожного з арбітрів. Звітна документація судді під час проведення змагальної діяльності. Основні принципи ведення документації на змаганнях різного рівня. Методика та механіка суддівства в різних видах спортивних ігор.

Побудова тренувального процесу в циклічних видах спорту. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики, сучасний стан легкої атлетики в світі і на Україні. Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Виступ збірних команд України на Олімпійських іграх. Класифікація видів легкої атлетики. Історія розвитку спортивної ходьби. Історія розвитку стрибків у довжину.

Спортивна ходьба. Ознайомлення з технікою спортивної ходьби. Навчання правильним рухам таза при спортивній ходьбі. Навчання техніки спортивної ходьби по повороту. Навчання техніки спортивної ходьби по нахилені доріжці. Особливості техніки виконання підготовчих вправ в спортивній ходьбі. Стрибок у довжину. Основи техніки стрибків. Класифікація стрибків. Аналіз техніки стрибків у довжину з розбігу та правила змагань. Розвиток фізичних якостей у легкоатлетів-стрибунів. Навчання ритму розбігу останніх кроків у поєднанні з поштовхом. Навчання правильним рухам ногами. Навчання поштовху з повного розбігу. Навчання техніки відштовхування в співвідношенні в кроці. Навчання правильним рухам руками і плечима. Навчання правильному переходу від розбігу до відштовхування та ритму останніх кроків. Навчання техніки повного розбігу та навчання точного попадання на брусок. Удосконалення техніки стрибків у довжину засобом «зігнув ноги». Аналіз помилок при виконанні техніки спортивної ходьби та стрибків. Основи техніки ходьби та бігу. Класифікація ходьби та бігу. Аналіз техніки спортивної ходьби та правила змагань. Спеціальні вправи для удосконалення техніки спортивної ходьби. Методика навчання та удосконалення техніки спортивної ходьби, стрибків у довжину, бігу. Техніка та методика навчання бігу на середні та короткі дистанції, штовхання ядра, метання тенісного м'яча. Класифікація бігу на середні та довгі дистанції. Класифікація бігу на короткі дистанції. Аналіз техніки бігу на середні дистанції. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки виконання підготовчих вправ в бігу на середні та короткі дистанції. Методика навчання та удосконалення техніки бігу на середні та короткі дистанції. Визначити основні помилки при виконанні бігу на середні та короткі дистанції та штовхання ядра, метання м'яча. Офіційні правила проведення змагань з бігу. Навчання техніки бігу по прямій. Навчання техніки бігу по повороту бігової доріжки. Навчання техніки бігу з високого старту. Навчання техніки низького старту. Оволодіння технікою бігу в цілому. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Основи техніки метань в легкій атлетиці. Ознайомлення з технікою штовхання ядра. Навчити тримати ядро та володіти ним. Навчити техніки штовхання ядра з місця («з вихідного положення»). Навчити техніки розбігу з ядром – «стрибок». Оволодіння технікою штовхання ядра в цілому. Ознайомлення з технікою метання тенісного м'яча. Навчання техніки та викиду снаряду. Навчання техніки фінального зусилля. Навчання техніки метання тенісного м'яча з кидкових кроків. Удосконалення техніки метання тенісного м'яча. Класифікація метань. Аналіз техніки штовхання ядра. Аналіз техніки метання тенісного м'яча. Особливості техніки виконання підготовчих вправ в штовхання ядра та метанні м'яча. Методика навчання та удосконалення техніки штовхання ядра та метання м'яча. Спеціальні вправи для навчання техніки бігу на середні та короткі дистанції в легкій атлетиці. Розвиток фізичних якостей у легкоатлетів-бігунів та металників. Офіційні правила проведення змагань з штовхання ядра та метання тенісного м'яча. Фактор, які впливають на результат в метаннях. Спеціальні вправи для навчання техніки штовхання ядра та метання тенісного м'яча.

Потрійний стрибок, естафетний біг. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Ознайомлення з технікою потрійного стрибка з розбігу. Навчання техніки передачі палиці на місці та при ходьбі. Навчання техніки та передачі естафетної палиці в повільному бігу. Навчання старту бігуна приймаючий естафету. Навчання передачі естафетної палиці на максимальній швидкості. Навчання передачі естафетного бігу в цілому. Удосконалення техніки естафетного бігу. Удосконалення техніки передачі естафетної палиці. Офіційні правила проведення змагань з естафетного бігу. Навчити основі техніки багатократних стрибків. Навчити схемі потрійного стрибка з короткого розбігу. Навчити техніки розбігу та техніки «скачка». Навчання техніки стрибка. Встановити довжину середнього та повного розбігу. Удосконалення техніки потрійного стрибка. Вивчення спеціальних вправ для оволодіння техніки потрійного стрибка. Офіційні правила проведення змагань з потрійного стрибка. Методика проведення занять з легкої атлетики.

Організація та методика проведення змагань з легкої атлетики. Види та характер змагань з легкої атлетики. Діяльність суддівської колегії з легкої атлетики. Правила змагань з бігу та ходьби. Правила змагань з стрибків, метань, багатборства. Основи спортивного тренування. Управління процесом спортивного тренування в легкій атлетиці. Особливості управління навчально-тренувальним процесом в легкій атлетиці (жінки). Елементарні правила змагань з легкої атлетики.

Правила проведення змагань з легкої атлетики в приміщеннях. Правила проведення змагань з кросу. Показники тренуваності легкоатлета. Етапи багаторічної підготовки легкоатлетів. Види спортивної підготовки. Підготовка організму легкоатлетів, які готуються до змагань. Методи та засоби розвитку функціональних особливостей у жінок. Вплив занять легкою атлетикою на жіночий організм.

Плавання, як складова системи фізичного виховання. Основи і особливості техніки стилів спортивного плавання. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Основи техніки безпеки на воді. Історичний аспект становлення плавання, як самостійного виду спорту. Особливості виконання спеціальних вправ для плавців на суші і у воді. Техніка виконання стартових стрибків, поворотів, фінішу у спортивному плаванні. Основи навчання плаванню способом брас. Техніко-тактичні дії плавця при плаванні брасом. Основи навчання плаванню способом батерфляй. Техніко-тактичні дії плавця при плаванні батерфляєм. Основи навчання плаванню способом кроль на спині. Техніко-тактичні дії плавця при плаванні кроль на спині. Основи навчання плаванню способом кроль на груді. Техніко-тактичні дії плавця при плаванні кроль на груді. Техніко-тактичні дії плавця при комплексному плаванні.

Методичні особливості організації занять з плавання з дітьми різного віку. Методичні особливості організації занять з плавання на відкритому водоймищі. Свято на воді. Пропливання дистанції 50 м. вільним стилем. Плавання, як олімпійський вид спорту. Основи розвитку плавання в Україні. Управлінські основи плавання. Основи занять плаванням з людьми старшого віку. Фізіологічні основи занять плаванням. Статичне і динамічне плавання. Особливості занять плаванням в рамках програми ЗОШ. Основи спортивних тренувань з плавання в ДЮСШ. Гігієнічні норми на заняттях з плавання. Види басейнів, основи матеріально-технічного оснащення занять з плавання. Спеціальні вправи на воді. Основи надання першої допомоги потерпілому на воді. Психологічні критерії занять плаванням. Основи спортивного відбору до занять плаванням. Ігровий метод навчання плаванню. Нормативно-організаційна основа організації змагань з плавання. Допоміжні засоби для занять плаванням. Права і обов'язки шав-рука в дитячих оздоровчих таборях. Ігри, естафети на воді.

Психолого-педагогічні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності. Виховання на заняттях спортом. Вплив спорту на всебічний розвиток людини. Закономірності, принципи та засоби виховання. Концепції загальних методів спортивного виховання. Вплив спорту на формування моральних якостей. Вплив спорту на інтелектуальний розвиток. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу. Технологія керування спортивною підготовкою. Компоненти та функції педагогічного управління. Інтеграція навчаючих та виховуючих впливів. Визначення індивідуальних особливостей і можливостей спортсменів. Встановлення мети та моделювання підготовленості в спорті. Основні засоби контролю та обліку. Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Багаторічний план спортивної підготовки. Планування та побудова занять спортом протягом року.

Виховання на заняттях спортом. Вплив спорту на волеві якості. Спорт і естетичне виховання. Принципи, засоби та методи виховання на заняттях спортом. Закономірності, принципи та засоби виховання. Концепції загальних методів спортивного виховання. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу. Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Багаторічний план спортивної підготовки. Планування та побудова занять спортом протягом року. Компоненти та функції педагогічного управління. Інтеграція навчаючих та виховуючих впливів.

Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань. Сутність спортивної форми. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність). Формування впевненості у своїй можливості. Особливості спортивної кар'єри. Етапи і кризи спортивної кар'єри. Проблеми спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. Способи подолання кризи. Вартість спортивної кар'єри та її задоволеність. Особливості спортивної кар'єри у чоловіків і жінок. Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ. Особливості діяльності тренера у ДЮСШ. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача. Культура мови тренера. Форми впливу тренера на спортсменів. Специфіка керівництва жіночими спортивними колективами. Соціально-психологічні особливості прийняття тренером нової команди. Стилі спілкування тренерів.

Психологічна підготовка спортсменів. Мета та завдання психологічної підготовки на різних етапах спортивного тренування. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів. Мотивація спортсмена. Загальна характеристика та структура психофункціонального стану. Фактори впливу на психологічну підготовку спортсмена. Психодіагностика в спорті. Психологічні

особливості спортивного колективу. Соціально-психологічні особливості взаємовідносин у спортивній групі. Розміри та ознаки спортивних груп.

Підвищення кваліфікації організовано в такі етапи:

1. Попередній з метою визначення ключових завдань, що відповідають професійній педагогічній діяльності
2. Безпосередній, що має за мету виконання поставлених завдань.
3. Підсумковий оформлення звітної документації, написання статей, укладання методичних рекомендацій тощо.

2.2. Програма передбачає кілька варіантів організації підвищення кваліфікації на вибір науково-педагогічного/педагогічного працівника:

- Індивідуальну або групову очно-дистанційну форму (стажер здійснює підвищення кваліфікації самостійно онлайн (переглядає інструкції та приклади, опрацьовує навчальні матеріали, виконує практичне завдання й надсилає звіти); за потребою звертається за консультацією до керівника підвищення кваліфікацією.

Незалежно від обраної форми підвищення кваліфікації кожен стажер індивідуально виконує практичне завдання, упроваджуючи нові знання й уміння з теми у свою професійну діяльність.

Схвалений керівником підвищення кваліфікації фінальний звіт про проходження підвищення кваліфікації є підставою для зарахування годин та кредитів ЄКТС підвищення кваліфікації. У разі відхилення звіту стажер доопрацьовує курс та надає його повторно.

2.3. Терміни підвищення кваліфікації

Загальний навчальний обсяг за цією програмою складає 120 академічних годин (4 кредитів ЄКТС).

3. НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

№	Назва модуля	Кількість кредитів ЄКТС	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота	Самостійна робота	Форма контролю
1.	Теорія та методика спортивного тренування	1	30	10	20	Звіт/стаття
2.	Побудова тренувального процесу в циклічних видах спорту	1	30	10	20	Звіт/розробка методичних рекомендацій
3.	Побудова тренувального процесу в ациклічних видах спорту	1	30	10	20	Звіт/електронна презентація
4.	Психолого-педагогічні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності	1	30	10	20	Звіт/тестовий контроль
Усього:		4	120	40	80	

4. Практичні завдання

Зміст завдання

Завдання 1

Розробка методичних рекомендацій «Структура спортивного тренування».

Завдання 2

Створення електронної презентації з теми «Зміст тренувального процесу у різних циклічних видах спорту» (20 слайдів), надсилається в електронному варіанті.

Завдання 3

Розробка тренувальних мікроциклів в ациклічних видах спорту.

Завдання 4

Підготовка звіту про проходження підвищення кваліфікації. Написання статті за підсумками підвищення кваліфікації.

Перелік основної літератури

1. Bazylyev S. Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar, Rehina Andrieieva, Ihor Zhasan, Serhiy Bazylyev // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. – Romania, 2019. – С. 1507-1512.
2. Акмеев А. С. Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции / А.С. Акмеев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – СПб., 2007. – №3 (25). – С.7-9
3. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
4. Байрачий О.В. Фізичне виховання. Міні-футбол: практикум для студентів усіх спеціальностей / О.В. Байрачий, С.М. Петренко, В.М. Тимошкін – К.: НАУ, 2014 – 52с.
5. Бахрушин В.С. Методи аналізу даних: навчальний посібник для студентів / В.С. Бахрушин. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 268 с.
6. Бондарчук А.И. Тренировка легкоатлетов / А.И. Бондарчук. – К.: Здоровье, 1986. – 113 с.
7. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
8. Булатова М. М. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 175-296.
9. Булкин В.А., Иванова И.В. Оперативная оценка готовности спортсменов к предстоящей тренировочной деятельности // *Теория и практика физической культуры*. – 1996. – №7. – С. 40-45.
10. Ванжура В. Оцінювання тренуваності юних футболістів // *Фізичне виховання в школі*. – 2002. – №1. – С. 7 – 8.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 210 с.
12. Виноградов В. Специально направленная тренировка дыхательных мышц как средство повышения реализации функциональных возможностей квалифицированных спортсменов / В. Виноградов, Т. Томяк // *Наука в олимпийском спорте*. – 2004. – № 1. – С. 51-55.
13. Вихров К.Л. Футбол в школе. Учебно-методическое пособие / К.Л. Вихров. – К.: Комби Лтд, 2002. – 274 с.
14. Волков Л. В. Вікова періодизація тренувальних навантажень у багаторічній підготовці юних спортсменів / Л. Волков // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2005. – № 4. – С. 7-11.
15. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002 – 294 с.
16. Дьяченко А. Ю. Реализация аэробного потенциала в процессе развития специальной выносливости квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта / А. Ю. Дьяченко, В. С. Мищенко, В.Е. Виноградов // *Физическое воспитание студентов*. – 2010. – № 5. – С. 17-19.
17. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко. – К.: НПФ Славутич-Дельфин, 2004. – 338 с.
18. Желязков Ц.И. Теория и методика на спортивная тренировка. – София: Медицина и физкультура, 1981. – 187 с.
19. Земляков В. Е. К вопросу определения работоспособности и специальной выносливости в циклических видах спорта / В.Е. Земляков // *Теория и практика физической культуры*. – 1990. – №7. – С.36-39
20. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л.: Світ, 1993. – 270 с.
21. Келлер В.С. Техническая подготовка / В.С. Келлер, В.Н. Платонов // *Теория спорта*. – К.: Вища школа, 1987. – С.174-186.
22. Колесов В. И. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений / В. И. Колесов, Н. А. Ленц, Е. А. Разумовский. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 80 с.
23. Костюкевич В.М. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у

- змагальному періоді річного тренувального циклу / В.М. Костокевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Т.3. – С. 236 – 239.
24. Лапутин А. М. Биомеханические основы техники физических упражнений / А.М. Лапутин // Черниговский ДПУ им. Т. Г. Шевченко: Науковий світ, 2001. - 202 с.
25. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – К.: Промінь, 2010. – 176 с.
26. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб.] / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 207с.
27. Лисенчук Г.А. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе / Г.А. Лисенчук, В. Догадало, В. Колотов // Наука в олимпийском спорте. – 1997. - №1. – С.57-63
28. Лисенчук Г.А., Догадало В., Колотов В. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. – 1997. - №1. – С.57-63
29. Лутченко Н. Г. Оздоровча фізична трен. з використанням тренажерів й обґрунтування параметрів трен. навантаження / Н. Г. Лутченко // Вісник Балтійської педагогічної Академії. вип. 31.- 2000р.- С. 4- 9
30. Максимешко Г.Н. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Г.Н. Максимешко, Б.И. Табачник. – К.: Здоровье, 1976. – 219 с.
31. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
32. Павлик О. І. Побудова процесу підготовки кваліфікованих спортсменів з циклічних видів спорту з урахуванням удосконалення провідних факторів структури функціональної підготовленості / О. І. Павлик, Ю. А. Полатайко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 104–109.
33. Петровский В. В. Режимы чередования работы и отдыха в спортивной тренировке / В. В. Петровский // Физиология процессов утомления и восстановления: Сб. науч. тр.– К., 1986. - С. 29-31.
34. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 806 с.
35. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [Учеб. пособие] / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
36. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Попов А.В. Спортивные игры в коллективе физкультуры / А.В. Попов, В.Е. Хапко. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
39. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. К.: Здоров'я, 1988. – 250 с.
40. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.
41. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. – К.: Здоровье, 1990. – 193 с.
42. Соломонко В.В. Історичні аспекти розвитку тактики футболу / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко, М.В. Молнар. Ужгород: Основа, 2009. – 181 с.
43. Соломонко В.В. Особливості підготовки висококваліфікованих футболістів / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко. Практикум з футболу. К.: Олімпійська література, 2003. – С. 20 -25.
44. Соломонко В.В. Побудова тренувальних занять з футболу / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко. К.: Олімпійська література, 2005. – 40 с.
45. Соломонко В.В. Розвиток ігрової творчості футболістів / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. Методичний посібник. – К.: Олімпійська література, 1998. – 54 с.
46. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 287 с.
47. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности./ Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 1997. - С. 85-105, 132-143, 149-215.

48. Чичкан О. Фізичний розвиток та фізична підготовленість веслярів академістів на основі використання модельних характеристик. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / О. Чичкан / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. Том II – С. 142-144.

49. Шамардин В.Н. Футбол / В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко: Метод.посobie. – Днепропетровск: ДДФК, 1997. – 213 с.

50. Шевченко А.Ю. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки / А.Ю. Шевченко, С.В. Бойченко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Випуск 6 (49), 2014. – С. 147 – 155.

51. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

52. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкреттій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257с.

53. Bazylyev S. Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar, Rehina Andricieva, Ihor Zhosan, Serhiy Bazylyev // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – Romania, 2019. – С. 1507-1512.

54.

Додаткова література

1. Андрусик А. Дослідження деяких ергономічних особливостей сучасних гребних тренажерів / А. Андрусик // Наука й спорт: погляд у третє тисячоріччя: Між-а. наук. конф. студентів. – К., 1999. – С. 54-57

2. Базилев С. Вплив показників максимальної сили на ефективність проходження дистанції у академічному веслуванні. / С. Базилев // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: матеріали II туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції: збірка наукових праць. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. – С. 5-8.

3. Виноградов В. Е. Влияние специальных физических упражнений стимулирующего типа на реакцию кардиореспираторной системы при повторном выполнении нагрузок высококвалифицированными гребцами / В. Е. Виноградов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 11. – С. 89–99.

4. Дяченко А. Ю. Методика вдосконалення силового компоненту спеціальної витривалості веслувальників із застосуванням спеціалізованого ергометра Dupo-Concept / А. Дяченко, В. Ярмошук. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 7–12.

5. Дяченко А. Ю. Фактори вдосконалення стійкості реакцій у процесі розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні / А. Дяченко, О. Русанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 80–86.

6. Дяченко В. Ф. Оцінка функціональних компонентів спеціальної витривалості як передумова підвищення спеціалізованої спрямованості тренування кваліфікованих веслярів-академістів / В. Ф. Дяченко // Наука в олімпійському спорті. – 2004. – № 1. – С.56-59.

7. Дяченко А. Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте / Андрей Дяченко // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 23–31.

8. Жуков С. Е. Соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в академической гребле / С. Е. Жуков, С.В. Красовская // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX междунар. наук. конгрес, 20–23 вер. 2005 р.– К., 2005. – С. 349.

9. Жуков С. Е. Технология целенаправленной подготовки спортсменов к соревнованиям на эргометре "Сонсерт" / С. Е. Жуков - Спорт на воде. - 2001. - № 4. - С. 26.

10. Клещев В. В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов академистов / В. В. Клещев. – Теория и практика физической культуры. Вып. № 6. – С.П., 1996. – С. 21 – 26

11. Лоос В.Г. Общие закономерности и структура процесса обучения в футболе. Психологическая подготовка юных футболистов / В.Г. Лоос, И.В. Вертоградов. – К.: КГИФК, 1991. – 23 с.

12. Межов А.А. Методические разработки по управлению процессом спортивной тренировки в футболе / А.А. Межов. – Алма-Ата: Каз. ГИФК, 1980. – 33 с.

13. Николенко В.С. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол» / В.С. Николенко, В.П. Шальнов. – Суми: СДУ, 2008. – 41 с.

14. Сватсьв А. В. Оптимізація побудови тренувальних навантажень в процесі підготовки кваліфікованих веслувальників / А. В.Сватсьв, В.М.Гостіщев / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010, №2. – С.140–144.

15. Спичак Н.П. Особенности реализации общего функционального потенциала организма квалифицированных спортсменов-ребцов в условиях выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок / Н. П. Спичак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 119–123.

16. Темнов П. Н. Тренажерна підготовка веслярів / П. Н. Темнов // Актуальні питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту: сб. науч. праця. – Волгоград, 1993. - С. 73-78

INTERNET – ресурси

1. INTERNET – ресурси

1. <http://www.university.com.ua> (Херсонський віртуальний університет)
2. <http://www.uni-sport.edu.ua>
3. Гребные эргометры фирмы Concept 2 [Електронний ресурс] // Официальный сайт. – Режим доступа : <http://www.concept2.com/>
4. Федерації веслування академічного України [Електронний ресурс] // Офіційний сайт. – Режим доступа: <http://www.rowingukraine.org>
5. The official site of World Rowing: [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.worldrowing.com>
- 6.

Документ про результати підвищення кваліфікації

За результатами підвищення кваліфікації видається сертифікат із зазначенням усіх необхідних відомостей.