

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

Проректор
"31" 08



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Система, контроль та коригування підготовкою спортсменів

Освітня програма «Фізична культура і спорт»
другий (магістр) рівень
Спеціальність 017 – фізична культура і спорт
Галузь знань 01 освіта

Факультет фізичного виховання і спорту

Івано-Франківськ – 2022 рік

Робоча програма
«Система, контроль та корегування підготовки спортсменів»

для студентів за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт

Розробник:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Р.В. Римик;

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від “29” серпня 2022 р.

Завідувач кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін



Синиця А.В.

“29” серпня 2022 р.

Схвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання і спорту.

Протокол від “30” 08 2022 р. № 1

“30” 08 2022 р.

Голова



Е.Й. Лапковський

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 освіта (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність 017 – фізична культура і спорт (шифр і назва)		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		2-й	2-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		3	3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній рівень: магістр	Лекції	
		6 год	6 год
		Практичні	
		14 год	4 год
		Семінарські	
		год	год
		Самостійна робота	
70 год	80 год		
	Вид контролю: залік		

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

для денної форми навчання – 22,2 / 77,8

для заочної форми навчання – 11,1% / 88,9

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Теорія підготовки спортсменів дозволяє забезпечити таку систематизацію знань, яка відрізняється функціональною повнотою, дозволяє отримати обсяг знань, накопичених в теорії спортивного тренування, фізіології, морфології, психології тощо.

Теорія підготовки спортсменів розвивається під впливом низки загальнонаукових дисциплін та теорій. Напрямок управління та контроль підготовки спортсменів об'єднують галузь знань, що в останні два десятиліття інтенсивно розроблялись. Це зумовлено проявом загальної тенденції й об'єктивізації системи підготовки спортсменів, упровадженням досягнень

науково-технічного прогресу.

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Система, контроль та коригування підготовкою спортсменів» становлять: загальні основи управління підготовкою спортсмена, умови здійснення управління, види управління, мета і предмет контролю, види контролю, використання педагогічного спостереження як методу контролю та корекції спортивного тренування, використання методу пульсометрії під час контролю за станом спортсмена, використання сучасного наукового обладнання у процесі контролю підготовки спортсменів, вимоги до показників для використання в процесі контролю, контроль різних сторін підготовленості, використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів.

Метою навчальної дисципліни «Система, контроль та коригування підготовкою спортсменів» є вивчення студентами і магістрантам основних проблем системи підготовки та контролю за підготовкою спортсменів, формування знань та умінь, необхідних для успішної діяльності майбутніх тренерів з виду спорту та викладачів фізичної культури.

Одне з головних завдань дисципліни - підготувати майбутнього магістра у своїй майбутній діяльності навчати студентів інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації міжпредметних зв'язків цих знань у педагогічній та тренерській діяльності з фізичного виховання і спорту.

Навчальні компетентності

ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання

ПР2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної

культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1.	Основи управління в системі підготовки спортсменів. Характеристика системи спортивної підготовки. Загальні основи управління підготовкою спортсменів. Мета і об'єкт управління підготовкою спортсменів. Умови здійснення управління підготовкою спортсменів. Види управління підготовкою спортсменів: етапне, поточне, оперативне.
Тема 2.	Види контролю в системі підготовки спортсменів Мета і предмет контролю в системі підготовки спортсменів. Види контролю в системі підготовки спортсменів. Вимоги до показників для використання в процесі контролю в системі підготовки спортсменів..
Тема 3.	Використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів. Визначення що таке тест. Тести для визначення швидкісних можливостей. Тести, рекомендовані для оцінки спеціальної витривалості в різних видах спорту. Тести для визначення координаційних здатностей.
Тема 4.	Педагогічне спостереження як метод контролю та корекції спортивного тренування. Педагогічне спостереження як метод контролю та корекції спортивного тренування. Дотримання методичних правил що впливає на ефективність спостереження, Опишіть методику контролю тренувальних і змагальних навантажень.
Тема 5.	Контроль за станом спортсмена із застосуванням методу пульсометрії. Контроль за станом спортсмена із застосуванням методу пульсометрії. Розрахунки максимальної ЧСС, цільової ЧСС, резервної ЧСС. Опишіть методику визначення рівня фізичної підготовленості (РФП) з використанням бігового варіанту тесту PWC170(V) та визначіть його.
Тема 6.	Сучасне наукове обладнання для контролю підготовки спортсменів. Сучасне наукове обладнання для контролю підготовки спортсменів. Оцінка складових технічної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних та змагальних навантажень.
Тема 7.	Контроль різних сторін підготовленості. Контроль різних сторін підготовленості. Використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	сем	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Основи управління в системі підготовки спортсменів.	14	2	2			10	12	2				10
Тема 2. Види контролю в системі підготовки спортсменів.	12	2	2			8	12	2				10
Тема 3. Використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів.	12	2	2			8	14	2				12
Тема 4. Педагогічне спостереження як метод контролю та корекції спортивного тренування.	12		2			10	13		1			12
Тема 5. Контроль за станом спортсмена із застосуванням методу пульсометрії.	12		2			10	13		1			12
Тема 6 Сучасне наукове обладнання для контролю підготовки спортсменів.	14		2			12	13		1			12
Тема 7. Контроль різних сторін підготовленості.	14		2			12	13		1			12
Усього годин	90	6	14			70	90	6	4			80

5. Теми практичних і семінарських занять

Денна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Тип заняття	Кількість годин
1	Основи управління в системі підготовки спортсменів.	Семінарські	2
2	Види контролю в системі підготовки спортсменів.	Семінарські	2
3	Використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів.	Семінарські	2
4	Педагогічне спостереження як метод контролю та корекції спортивного тренування.	Практичні	2
5	Контроль за станом спортсмена із застосуванням методу пульсометрії.	Практичні	2
6	Сучасне наукове обладнання для контролю підготовки спортсменів.	Практичні	2
7	Контроль різних сторін підготовленості.	Практичні	2
Разом		Практичні	8
		Семінарські	6
		Всього	14

Заочна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Тип заняття	Кількість годин
4	Педагогічне спостереження як метод контролю та корекції спортивного тренування.	Практичні	1
5	Контроль за станом спортсмена із застосуванням методу пульсометрії.	Практичні	1
6	Сучасне наукове обладнання для контролю підготовки спортсменів.	Практичні	1
7	Контроль різних сторін підготовленості.	Практичні	1
Разом		Практичні	4
		Всього	4

6. Самостійна робота

Денна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи управління в системі підготовки спортсменів.	10
2	Види контролю в системі підготовки спортсменів.	8
3	Використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів.	8
4	Педагогічне спостереження як метод контролю та корекції спортивного тренування.	10
5	Контроль за станом спортсмена із застосуванням методу пульсометрії.	10
6	Сучасне наукове обладнання для контролю підготовки спортсменів.	12
7	Контроль різних сторін підготовленості.	12
Разом		70

Заочна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи управління в системі підготовки спортсменів.	10
2	Види контролю в системі підготовки спортсменів.	10
3	Використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів.	12
4	Педагогічне спостереження як метод контролю та корекції спортивного тренування.	12
5	Контроль за станом спортсмена із застосуванням методу пульсометрії.	12
6	Сучасне наукове обладнання для контролю підготовки спортсменів.	12
7	Контроль різних сторін підготовленості.	12
Разом		80

7. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

Перелік питань для підсумкового контролю

1. Що таке управління?
2. Що розуміють під поняттям «система»?
3. Що таке підсистема?
4. Наведіть приклади «об'єкта» і «суб'єкта» управління.
5. Охарактеризуйте сутність управління в процесі спортивної підготовки.
6. Що означає управляти?
7. Яка мета управління?
8. Що таке об'єкт управління у спортивному тренуванні?
9. Що таке управління тренувальним процесом?
10. Назвіть умови здійснення управління.
11. Хто здійснює управління процесом тренування та його обов'язки?
12. Які операції виконують під час управління?
13. Яких умов слід дотримуватися для здійснення управління?
14. Що належать до основних груп управління?
15. Назвіть основні елементи які треба враховувати керуючи процесом підготовки спортсменів в олімпійському спорті у взаємозв'язку?
16. Укажіть групи операцій, які передбачає управління.
17. Що таке зворотний зв'язок в управлінні? Назвіть його типи.
18. Схарактеризуйте етапне управління.
19. Схарактеризуйте поточне управління.
20. Схарактеризуйте оперативне управління.
21. Які умови здійснення етапного управління?
22. Які умови здійснення поточного управління?
23. Які умови здійснення оперативного управління?
24. Визначте мету та основні завдання контролю у спортивній підготовці.
25. Схарактеризуйте різні види контролю.
26. Назвіть основні вимоги, які враховують, вибираючи показники, що застосовують у контролі.
27. Що таке етапний контроль?
28. Що таке поточний контроль?
29. Що таке оперативний контроль?
30. Які показники використовують у процесі контролю за станом спортсмена.
31. Розкрийте метод спостереження як основи педагогічного контролю.

32. Яких методичних правил необхідно дотримуючись для ефективності спостереження?
33. Схарактеризуйте особливості застосування методу пульсометрії.
34. Наведіть приклади застосування в процесі контролю сучасного діагностичного обладнання.
35. Схарактеризуйте особливості контролю змагальної діяльності та видів підготовленості.
36. За якими складовими оцінюють технічну підготовленість?
37. За якими показниками оцінюють технічну підготовленість ?
38. Що необхідно враховувати при контролі змагальної діяльності?
39. Дайте визначення поняттю «тест»?
40. Наведіть приклади тестів для оцінювання фізичних якостей.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	30
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	20
Максимальна кількість балів		100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу							КСР	ІЗ	ПН	Разом
	Номер практичного заняття										
	1	2	3	4	5	6	7				
Т	100	100	100	100	100	100	100				20
УВ	100		100		100		100				10
ПН	100	100	100	100	100	100	100			100	50
СР								100	100		20
Разом											100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **20 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал може скласти **30 балів**), що в сумі максимально може

скласти **100 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом *тестування* та їх *усної відповіді* на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за *усну відповідь* (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо.

Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час *практичних занять* студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навики. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навики** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування *КСР* та виконання *індивідуальних завдань*.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності

до теми. З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

Перелік наявної літератури.

1. Бондарчук, Н. Оцінка фізичного розвитку студентів з урахуванням функцій щитоподібної залози / Н. Бондарчук // Вісник Прикарпатського університету. Сер. Фізична культура. – Ів.-Франківськ, 2008. – УІІ. – С.17-20. – (Фізична культура ; 7)
2. Випасняк, І. П. Теорія та методика фізичного виховання / І. П. Випасняк, Г. В. Презлята, О. М. Мокров // Теоретико-методичні основи фізичної культури [Текст] : навчально-методичний посібник / за ред. проф. Мицкана. – Ів.-Франківськ, 2009. – С.157-196.
3. Дубіна, Н. Р. Аналіз фізіологічної характеристики спортивних ігор: І. Особливості вегетативних функцій / Н. Р. Дубіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 9. – С.36-41.
4. .
5. Земцова, І. І. Спортивна фізіологія [Текст]: навчальний посібник. / Ірина Іванівна. Земцова. – К. : Олімпійська література, 2008. – 208 с. – ISBN 966-7133-93-1 : 21,75
6. Лібрик, О. М. Спортивна медицина / О. М. Лібрик // Теоретико-методичні основи фізичної культури [Текст] : навчально-методичний посібник / за ред. проф. Мицкана. – Ів.-Франківськ, 2009. – С.280-287.
7. Коробейник, В. А. Особливості використання тестових завдань в методичній підготовці студентів факультету фізичної культури / В. А. Коробейник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 4. – С.35-39.
8. Пилипюк, А. Досвід впровадження сучасних навч. технологій на уроках фізичної культури / А. Пилипюк // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 3. – С.10-11.
9. Худолій, О. М. Методика педагогічного і лікарського контролю навчальної роботи з гімнастики в школі / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 4. – С.19-35.
10. Чопик, Р. Кваліметричний підхід до оцінювання техніки фізичних вправ із розділу "Спортивні ігри" / Р. Чопик // Вісник Прикарпатського університету. Сер. Фізична культура. – Ів.-Франківськ, 2008. – УІІ. – С.25-28. – (Фізична культура ; 7)

Приклад тестових завдань.

1. Управління процесом тренування здійснює:

- A. Тренер.
- B. Тренер за участю спортсмена.
- C. Спортсмен.
- D. Лікар команди.

2. Під час управління виконують такі операції:

- A. Збирання інформації про стан спортсмена.
- B. Аналіз інформації про стан спортсмена в процесі зіставлення показників.
- C. Прийняття і реалізація рішень.
- D. Все перераховане вище.

3. Для управління достатньо:

- A. Наявності керуючого та керованого об'єктів.
- B. Наявності прямого зв'язку, за яким передається команда до дії.
- C. Наявності зворотного зв'язку про стан керованого об'єкта.
- D. Наявності керуючої та керованої частин, двостороннього зв'язку.

4. Інформація про стан об'єкта надходить до тренера за допомогою зворотного зв'язку:

- A. Двох типів.
- B. Трьох типів.
- C. Чотирьох типів.
- D. П'яти типів.

5. Етапне управління спрямовано на оптимізацію підготовки спортсменів:

- A. У малих структурних утвореннях (мікроциклах).
- B. У великих структурних утвореннях (макроциклах).
- C. У середніх структурних утвореннях (мезоциклах).
- D. На змаганнях.

6. Поточне управління спрямовано на оптимізацію підготовки спортсменів:

- A. У макроциклах.
- B. У мікро- та мезоциклах.
- C. На змаганнях.
- D. На тренуванні.

7. Оперативне управління спрямовано на оптимізацію реакцій організму спортсменів:

- A. На змаганнях.
- B. Протягом року.

- C. Під час виконання окремих вправ та їх комплексів у змагальних стартах чи на тренуванні.
- D. У мікроциклі.

8. Залежно від типу стану спортсменів виділяють види контролю:

- A. Педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний.
- B. Комплексний.
- C. Етапний, поточний, оперативний.
- D. Поглиблений, вибірковий, локальний.

9. Залежно від завдань та обсягу показників контроль поділяють на:

- A. Педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний.
- B. Комплексний.
- C. Етапний, поточний, оперативний.
- D. Поглиблений, вибірковий, локальний.

10. Залежно від засобів та методів, що використовують, контроль поділяють на:

- A. Педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний.
- B. Комплексний.
- C. Етапний, поточний, оперативний.
- D. Поглиблений, вибірковий, локальний.

11. Вибираючи показники, що використовують у процесі контролю, необхідно враховувати:

- A. Стать, вік, кваліфікацію.
- B. Специфіку виду спорту та спрямованість тренувального процесу.
- C. Інформативність та надійність.
- D. Все наведене вище.

12. Для оцінки рівня спеціальної витривалості використовують індекс спеціальної витривалості (ІСВ). Високий рівень спеціальної витривалості характеризується ІСВ, який:

- A. Наближається до трьох.
- B. Наближається до одиниці.
- C. Менше одиниці.
- D. Дорівнює нулю.

13. Контроль тактичної підготовленості спрямований на:

- A. Оцінку загального об'єму тактики.
- B. Оцінку різнобічності тактики.
- C. Оцінку раціональності та ефективності тактики.
- D. Все перераховане вище.

11. Рекомендована література

1. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна та ін.; за заг. ред. О. А. Шинкарук. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 147 с.
2. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К.: Олімп. л-ра, 2000. — 438 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К.: Олімп. л-ра, 2001. — 439 с.
4. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкрєбтій. — К.: Олімп. л-ра, 2005. — 257 с.
5. Arnot R. Tratado de la actividad fisica: Seleccione su deporte / R. Arnot, C. Gaines. — Barcelona: Paidotribo, 1992. — 453 p.
6. Bouchard C. Genetic Determinants of Endurance Performance / C. Bouchard // *Endurance in Sport*. — Oxford: Blackwell Sci. Publ. — 1992. — P. 149–159.
7. Brown J. Sport talent / J. Brown. — Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2001. — 300 p.
8. De Garay A. L. Genetic and Anthropological Studies of Olympic Athletes / A. L. De Garay, L. Levine, J. Carter. — N. Y: Academie Press, 1974. — 382 p.
9. De Vries H. A. Physiology of Exercise / H. A. De Vries, T. J. Housh. — Madison: WCB Brown and Benchmark Publishers, 1994. — 636 p.
10. Gaisl G. Genetisce Komponent des Sporttalents / G. Gaisl // *Leistungssport*. — 1980. — Vol. 10. — N 2.
11. Jinri Jiang M. S. How to select potential Olympic swimmers / M. S. Jinri Jiang // *American swimming magazine*. — 1993. — Feb.–mar. — P. 14–18.
12. Klaus A. Erfahrungen bei der talentforderung und auswahl am beispill der leichtathletic / A. Klaus // *Talenterkennung und forderung im sport (Leipzig, 22– 24 jan. 1991)*. — Leipzig, 1991. — P. 108–118.
13. Mac Dougall J. Testing of athlete / J. Mac Dougall. — Champain: Ill.: Human Kinetics, 1992. — P. 248.
14. Savov S. Medici biological aspects of selection & orientation in sports / S. Savov // *J. sport med.* — 1981. — N 16 (3). — P. 105–110.
15. Tittel K. Anatomical and Anthropometric Fundamentals of Endurance / K. Tittel, H. Wutscherk // *Endurance in Sport*. — Oxford: Blackwell Sci. Publ., 1992. — P. 35–45.
16. Turker M. Prognozovanie sporte / M. Turker. — Presov, 1996. — 107 s.
17. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. — Champain, Illinois: Human Kinetics, 2004. — 726 p.

Додаткова література:

1. Волкова Н.П. Педагогічні комунікації: Навчальний посібник. – Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2002. – 92 с.
2. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація: Навчальний посібник. – К.: ВЦ «Академія», 2006. – 256 с. (Альма-матер).
3. Горщук В.Т., Патрійчук А.В., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Розвиток витривалості у юних легкоатлетів на етапі попередньої базової спортивної підготовки. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні // *Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огністого А.В., Огністої К.М.* – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2019. – С. 32-38
4. Журавський В.С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2003. – 416 с.
5. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Партан Р.М., Ступницький В. Оптимізація прикладної фізичної і психофізіологічної підготовки учнів закладів професійно-технічної освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2019. Випуск

32.С. 108-113.

6. Римик В.Р., Римик Р.В., Критерії відбору дітей для занять легкою атлетикою. *Матеріали II регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення»*. Тернопіль : Осадца Ю.В. 2017. С. 115-119.
7. Москалик Н.В., Маланюк Л.Б., Римик Р.В. Адаптація юних спортсменів до фізичного навантаження циклового характеру. *Матеріали II регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення»*. Тернопіль : Осадца Ю.В. 2017. С. 119-125.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К.: Олімп. л-ра, 2000. — 438 с.
9. Jeannotat Y. Du teste de Cooperave VO₂ max / Y. Jeannotat // Jeun.e. Sport. 1980. — № 5. — P. 106–109.
10. Vincent W. I. Statistics in kinesiology / W. I. Vincent. — 3 rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2005. — 312 p.

12. Інформаційні ресурси

1. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1134/%D0%A8%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%BA1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
3. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
4. <http://socrates.vsau.org/repository/getfile.php/25451.pdf>
5. <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2019/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97-1.pdf>
6. https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2019.2_2.pdf
7. <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7798/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
8. http://eir.zp.edu.ua/bitstream/123456789/6202/1/Chuhkiantseva_Sports_skills_improvement_technologies.pdf
9. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-03/2019-03-05.pdf>
10. <https://pu.org.ua/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%8E%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%8E%20%D1%96%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC.pdf>
11. <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/Articles/gornostal/vajinskii%20posibnyk.pdf>
12. http://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/materialu_conf/2017/9.pdf
13. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-10/09ktvts.pdf>
14. https://nangu.edu.ua/uploads/files/documenty/Naukova%20dialnist/naukovu%20forumy/2021/konf_2021_zbirnyk%20KafFP.pdf
15. <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Sportivna-fiziologiya.pdf>
16. <https://jmbs.com.ua/pdf/2/1/jmbs0-2017-2-1-200.pdf>