

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ ректора
27.03.2026 № 51-ОД

ПРОГРАМА
«ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ–ВИКЛАДАЧІВ З
ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (І ТА ІІ КАТЕГОРІЇ)»

за спеціальністю А 7 Фізична культура і спорт

галузі знань А Освіта

СХВАЛЕНО
Протокол засідання вченої ради
27.03.2026 № 9

Розробники:

Лапицький В.О., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ФОЗІС, заслужений тренер України.

Міщенко О.В., к.н.ф.в.с., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ФОЗІС.

Дубовой О.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ФОЗІС, заслужений майстер спорту України з богатирського багатоборства, майстер спорту України з пауерліфтингу.

Напрямок підвищення кваліфікації:

А 7 Фізична культура і спорт

Тренер-викладач з обраного виду спорту

Розроблено на основі типової програми: підвищення кваліфікації педагогічних працівників відповідно наказу МОН України від 13.10.2025 р. №1349

Термін дії програми: з 2026 до 2030 року (*програма оновлена / продовжена*).

Рецензенти: Газаєв В.Н., начальник Управління фізичної культури та спорту Мелітопольської міської ради Запорізької області.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Потреби оволодіння, оновлення та поглиблення спеціальних фахових, викладацьких, психологічних, науково-методичних, управлінських, правових, соціально-гуманітарних знань, вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду тренерами, тренерами-викладачами та іншими фахівцями у сфері фізичної культури і спорту для ефективного виконання ними посадових (функціональних) обов'язків з урахуванням перспектив їх професійного зростання в межах спеціальності.

Програма підвищення кваліфікації тренерів ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ розроблена на основі Постанови Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800 з метою професійного розвитку тренерів відповідно до державної політики в галузі освіти.

Програма сфокусована на оновленні знань тренерів та фахівців, поєднує практичну спрямованість навчання та вдосконалення професійних компетентностей для забезпечення якісної та ефективної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, що забезпечується представленими в навчально-тематичному плані освітніми компонентами.

Програма підвищення кваліфікації за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт (тренер з обраного виду спорту) визначає перелік тем і обсяг навчального матеріалу, що необхідно засвоїти слухачу курсів. Зміст програми розподілений відповідно модулям, що побудовані логічно та послідовно:

Модуль1. Загально-теоретичні та медико-біологічні основи підготовки спортсменів.

Модуль 2. Структура процесу спортивної підготовки.

Модуль 3. Заходи з організації та контролю.

Цільова група: тренери, тренери-викладачі та інші фахівці сфери фізичної культури і спорту.

Обсяг програми: 2,5 кредити ЄКТС (75 годин).

Особливості реалізації програми: спрямована на підвищення кваліфікації тренерів, тренерів-викладачів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту шляхом поглиблення і розширення спеціальних знань, вмінь, необхідних для виконання посадових (функціональних) обов'язків.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: Підвищення кваліфікації слухачів за програмою спеціальності А7 Фізична культура і спорт (тренер з обраного виду спорту) відбувається за такими формами навчання: аудиторною, змішаною (аудиторною, дистанційною) та самостійною (поза аудиторною).

Метою підвищення кваліфікації за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт (тренер з обраного виду спорту) є удосконалення професійної компетентності шляхом поглиблення й розширення компетентностей щодо загально-теоретичних, медико-біологічних основ підготовки спортсменів, структури та процесу спортивної підготовки, методів, заходів з організації та контролю в спорті, набуття науково-педагогічного досвіду у межах спеціальності.

Завдання курсу:

1. Формувати компетентність знань щодо загально-теоретичних, медико-біологічних основ підготовки спортсменів, структури та процесу спортивної підготовки.
2. Сприяти умінню розв'язувати задачі інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
3. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління спортивною підготовкою.
4. Сприяти умінню планувати, організовувати та здійснювати процес спортивного тренування.
5. Сприяти удосконаленню вмінь впроваджувати у практичну діяльність результати сучасних наукових досліджень та інновацій у сфері фізичної культури і спорту.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Загальні (ЗК):

ЗК 1. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 2. Здатність самостійно здобувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання і вміння, в тому числі в нових галузях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності.

ЗК 3. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні, пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 4. Здатність впливати на формування цілей команди, її соціально-психологічний клімат в потрібному для досягнення цілей напрямку.

ЗК 5. Здатність до ефективної міжособистісної взаємодії у процесі професійної діяльності з урахуванням загальнолюдських і національних цінностей.

ЗК 6. Навички здійснення безпечної діяльності в умовах професії.

ЗК 7. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 8. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень, домагатися морального і фізичного вдосконалення своєї особистості.

ЗК 9. Здатність приймати нестандартні рішення.

ЗК 10. Здатність вирішувати проблемні ситуації.

ЗК 11. Готовність брати на себе відповідальність за свої рішення в рамках професійної компетенції.

ЗК 12. Усвідомлення основних проблем своєї предметної області, при вирішенні яких виникає необхідність в складних задачах вибору, що вимагають використання кількісних і якісних методів.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження спортсменів у змаганнях.

СК 3 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 10. Здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

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

СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

СК 15. Вміння організовувати і проводити спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань з обраного виду спорту.

СК 16. Здатність проводити агітацію і пропаганду занять спортом серед дітей, молоді та дорослого населення.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:...

- знати сучасні концепції та дидактичні принципи функціонування тренерської діяльності в системі підготовки спортсменів обраного виду спорту;
- вміти аналізувати сучасний стан та тенденції розвитку національної системи фізичної культури і спорту;
- бути спроможним організовувати фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи з урахуванням національних та регіональних традицій, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;
- вміти організовувати і проводити навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту;
- виконувати професійну діяльність з дотриманням чинних стандартів якості життя різних верств населення;
- здійснювати ефективну організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму;
- розуміти особливості спортивної дієлогії задля підвищення спортивного результату в обраному виді спорту;
- володіти навичками першої домедичної допомоги у процесі занять фізичним вихованням і спортом.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання:

Форми поточного контролю: виконання письмових завдань, або практичних тестів, або представлених презентаційних матеріалів. Обговорення проблематики підготовки спортсменів в олімпійських і

неолімпійських видах спорту. Круглий стіл. Форма підсумкового контролю: залік.

Документ про підвищення кваліфікації: За результатами опанування програми особи, які пройшли повне навчання, отримують свідоцтво про підвищення кваліфікації (або сертифікат), в якому зазначається змістові напрями навчального плану Програми та обсяг навчальних годин, яке дозволяє здійснювати професійну діяльність у сфері фізичної культури і спорту за посадою «тренер, тренер-викладач з обраного виду спорту».

Вартість надання послуг: на договірних умовах.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено: загально-теоретичні та медико-біологічні основи підготовки спортсменів; структура процесу спортивної підготовки; заходи з організації та контролю.

Види діяльності: лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Підсумкові заходи: написання практичних тестів, або представлених презентаційних матеріалів.

Зміст програми складається з 3 модулів та 26 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 35 питань. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники – 100 балів. Прохідний бал – 60. Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає 75 год. з них: 36 год. – лекційні заняття, 37 год. – самостійна робота, 2 год. – контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

№ пор.	Тема	Кількість годин (аудиторні)	Кількість годин (самостійні)	Усього годин
Модуль 1. Загально-теоретичні та медико-біологічні основи підготовки спортсменів				
1.1.	Види підготовок спортсменів та їх роль у сучасному спорті		2	2
1.2	Планування навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами	2	2	4
1.3	Медико-біологічний контроль у навчально-тренувальному процесі	2	2	4
1.4	Психологічний контроль у навчально-тренувальному процесі	2		2
1.5	Теорія адаптації та закономірності її формування у спортсменів	2	2	4
1.6	Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів різного віку та статі	2	2	4
1.7	Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів	2		2
1.8	Раціональне харчування та його роль	2	2	4

	у системі підготовки спортсменів			
1.9	Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі	2	2	4
Усього		16	14	30
Модуль 2. Структура процесу спортивної підготовки				
2.1.	Структура і організація відбору у спорті	2	2	4
2.2.	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення		2	2
2.3	Макро-, мезо- і мікро-структура процесу підготовки спортсменів	2	2	4
2.4.	Комплексний контроль у спорті	2	2	4
2.5.	Правові основи діяльності тренерів-викладачів ДЮСШ та організацій іншого підпорядкування	2	2	4
2.6.	Маркетинг та менеджмент в ДЮСШ та інших закладах позашкільної освіти	2	2	4
2.7	Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. Відновлення спортивної працездатності		2	2
2.8.	Побудова програм мезо- та мікроциклів. Побудова програм занять	2		2
Усього		12	14	26
Модуль 3. Заходи з організації та контролю				
3.1	Моделювання та прогнозування у спорті		1	1
3.2	Особистість тренера та особливості його діяльності у спорті	2	1	3
3.3	Управління в системі підготовки спортсменів	2	1	3
3.4	Написання та захист реферату		8	8
3.5	Теоретичний іспит	2		2
3.6	Методична конференція з обміну досвідом	2		2
Усього		8	11	19
Усього		36	39	75

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тема 1.1. *Види підготовок спортсменів та їх роль у сучасному спорті*

Поняття «підготовка» та «підготовленість». Характеристика різних сторін підготовленості, які визначають рівень досягнень спортсмена: технічна, тактична, фізична, психічна та інтегральна.

Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки. Контроль фізичної підготовленості спортсмена. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактика змагальної діяльності. Фактори, що обумовлюють вибір тактики. Основи методики формування тактичної майстерності. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки.

Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.

Тема 1.2. *Планування навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами*

Загальна характеристика планування навчально-тренувального процесу. Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки юних спортсменів. Характеристика структур тренувального процесу, закономірності, фактори.

Тема 1.3. Медико-біологічний контроль у навчально-тренувальному процесі

Медико-біологічний контроль – ЧСС, ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровообігу печінки, ХОК, СОК, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; ГД; МВЛ; МСК; ЖЄЛ; ЛВН – ЛВР; упругов'язкі властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів. Методи: пульсометрія, ритмовазометрія, сфігмоманометрія, електрокардіографія, векторкардіографія, полікардіографія, фонокардіографія, плетизмографія, тетраполярна реографія, оксигемометрія, ехокардіографія, пневмотахометрія, спірометрія, електроміографія, електрофосфометрія, стабіографія, велоергометрія.

Тема 1.4. Психологічний контроль у навчально-тренувальному процесі

Психологічний контроль – параметри, що характеризують психомоторні якості (перцептивні, психомоторні, психологічна витривалість); швидкість та точність реакції вибору з 2-4 альтернатив; точність антиципальної реакції на рух об'єкту в інтервалах часу від 0,3 до 0,5 с; «відчуття» часу; точність ймовірного прогнозу під час реагування на рівновірогідні сигнали; властивості особистості; квазістаціонарна різниця потенціалів; ЕКС; КГССМ; тремор; здатність до самоконтролю та саморегуляції; параметри психофізіологічної сумісності у команді; здатність до оперативного мислення. Методи: хронорефлексометрія; мультиметрія; потенціометрія (біометрія); анкетні методи.

Тема 1.5. Теорія адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

Тема 1.6. Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів різного віку та статі

Індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму. Нервова система Морфологічний розвиток. Серцево-судинна система. Дихальна система.

Тема 1.7. Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів

Фосфагенна енергетична система. Гліколітична енергетична система. Киснева енергетична система. АТФ-(аденозинтрифосфат). АДФ - (аденозиндифосфат). КРФ-(креатинфосфат).

Тема 1.8. Раціональне харчування та його роль у системі підготовки спортсменів.

Відповідність калорійності харчового раціону, відповідність хімічного складу, калорійності та обсягу раціону віку, статі, виду спорту, обсягу та інтенсивності навантажень, кліматичним умовам, індивідуальним потребам і особливостям організму. Збалансованість харчових речовин, вітамінів, мінеральних речовин і мікроелементів, тобто таке співвідношення між ними, яке потрібно в даному виді спорту. Використання впливу харчових речовин на стимуляцію обмінних процесів, функцій тих органів і систем, які в першу чергу забезпечують виконання навантажень, специфічних для даного виду спорту. Використання спеціальних продуктів харчування та харчових добавок для збільшення сили, швидкості нарощування м'язової маси чи зменшення маси тіла залежно від вимог вагової категорії спортсмена. Вибір форм харчування, продуктів та страв, які при достатньому енергонасиченні не обтяжують травну систему. Урізноманітнення їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і використання різних прийомів їх кулінарної обробки. Вибір правильного режиму харчування (час і кількість) прийомів їжі протягом

дня, розподіл раціону прийому їжі залежно від режиму тренувальних занять і змагань.

Тема 1.9. Педагогічний контроль у навчально- тренувальному процесі

Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Вимірювання фізичних якостей. Педагогічний контроль - оцінка, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів. Перманентний, поточний, оперативний контроль.

МОДУЛЬ 2. СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тема 2.1. Структура і організація відбору у спорті

Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «комплектація команд». Характеристика критеріїв відбору. Критерії первісного відбору в залежності від специфіки виду спорту. Критерії відбору в залежності від специфіки виду спорту. Взаємозв'язок відбору та орієнтації з етапами багатолітньої підготовки.

Характеристика первісного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на первісному відборі та її орієнтації. Характеристика попереднього відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на попередньому відборі та її орієнтації. Характеристика проміжного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на проміжному відборі та її орієнтації. Характеристика основного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на основному відборі та її орієнтації. Характеристика заключного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на заключному відборі та її орієнтації.

Тема 2.2. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різного напрямку в процесі багаторічного вдосконалення. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

Тема 2.3. *Макро-, мезо- і мікро-структура процесу підготовки спортсменів*

Загальна характеристика циклічності побудови спортивного тренування (макро-, мезо-, мікроцикли). Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Характеристика періодів підготовки в окремому макроциклі: підготовчого періоду; змагального періоду; перехідного періоду. Загальна структура річної підготовки (макроциклу). Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний, відновлювальний. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Структура мікроциклів різного типу. форма.

Тема 2.4. *Комплексний контроль у спорті*

Мета, об'єкт контролю. Види контролю. Основні вимоги до показників, які використовуються в процесі контролю. Завдання та зміст самоконтролю, педагогічного та лікарського контролю. Контроль тренувальних та змагальних навантажень. Характеристика комплексного контролю. Особливості контролю за фізичною, технічною, тактичною та психічною підготовленістю.

Тема 2.5. *Правові основи діяльності тренерів-викладачів ДЮСШ та організацій іншого підпорядкування*

Підвищення кваліфікації за рахунок коштів спортивної школи та інших джерел. Захист професійної честі та гідності відповідно до законодавства. Участь у роботі методичних об'єднань, нарад, зборів, інших органів самоврядування спортивної школи, у заходах, пов'язаних з організацією роботи спортивної школи. Вибір науково та методично

обґрунтованих форм, методів і засобів навчально-тренувальної та спортивної роботи. Моральне та матеріальне заохочення за досягнення значних результатів у виконанні покладених на них завдань. Забезпечення у встановленому порядку спортивною формою і спортивним взуттям, виходячи з фінансових можливостей спортивної школи, індивідуальним інвентарем для проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи.

Тема 2.6. Маркетинг та менеджмент в ДЮСШ та інших закладах позашкільної освіти

Маркетинговий підхід до вирішення актуальних і перспективних проблем управління розвитком ДЮСШ в умовах формування ринку. Структура маркетингу, стратегія, проблеми сегментації ринку, асортименту освітніх послуг, комунікацій та інших форм.

Тема 2.7. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. Відновлення спортивної працездатності

Поняття «стомлення», «стомленість», «перевтома», «втома» та «відновлення». Чинники, які стимулюють розвиток втоми в процесі підготовки. Фази розвитку процесу стомлення та відновлення при м'язовій діяльності. Стомлення та відновлення при виконанні навантажень різної спрямованості: симптоми стомлення після навантажень різної величини; характеристика стомлення при виконанні анаеробних вправ; характеристика стомлення при виконанні аеробних вправ. Стомлення та відновлення в залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів.

Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика педагогічних засобів відновлення. Характеристика психологічних засобів відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлювальних процесів. Засоби управління працездатністю та відновлювальних процесів.

Тема 2.8. Побудова програм мезо - та мікроциклів. Побудова програм занять

Основи планування мікроциклів в системі підготовки. Типи мікроциклів: втягуючий, ударний, відновлювальний, модельний, змагальний. Загальна структура занять. Педагогічна спрямованість занять: основні заняття; додаткові заняття; заняття вибіркової спрямованості; заняття комплексної спрямованості. Характеристика типів занять: навчальні заняття; тренувальні заняття; навчально-тренувальні заняття; модельні заняття; контрольні заняття. Характеристика організації занять: індивідуальна форма; групова форма; фронтальна форма; вільна форма.

МОДУЛЬ 3. ЗАХОДИ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА КОНТРОЛЮ

Тема 3.1. *Моделювання та прогнозування у спорті*

Моделювання в спорті (загальні положення). Моделювання підготовленості та змагальної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Поняття «прогнозування» в спорті. Метод прогнозування – екстраполяція. Види прогнозування в спорті: короткотермінове прогнозування; середньотермінове прогнозування; довготермінове прогнозування; понад довготермінове прогнозування.

Тема 3.2. *Особистість тренера та особливості його діяльності у спорті*

Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера. Ефективність керівництва тренерською діяльністю. Авторитарний (авторитарний, директивний, жорсткий, диктаторський) стиль тренера. Демократичний (колегіальний) стиль. Ліберальний стиль. Змішаний стиль діяльності тренера.

Тема 3.3. *Управління в системі підготовки спортсменів*

Взаємозв'язок елементів в системі управління процесом підготовки спортсменів. Основи етапного управління. Ефективність етапного управління. Основи поточного управління. Основні умови поточного

управління. Основи оперативного управління. Фактори оперативного управління.

САМОСТІЙНА РОБОТА

Тема 1. Психологічний тренінг у професійній діяльності тренера.

Програма самостійної роботи включає такі змістові частини та наповнення їх відповідним контентом: Теоретичні основи психологічного тренінгу у професійній діяльності тренера. Проблема психологічного забезпечення професійної діяльності тренера. Психологічний тренінг як дієвий метод розвитку професійних і особистісних якостей тренера. Роль психологічної компетентності тренера у його взаємодії з вихованцями. Впровадження психологічного тренінгу у професійній діяльності тренера. Застосування методів психорегуляції при відновленні працездатності тренерів і спортсменів. Практичні аспекти психологічної підготовки спортсменів до змагань. Використання засобів психологічного впливу тренера на спортсменів під час змагань. Вправи для вдосконалення психологічних установок та когнітивних навичок тренерів і спортсменів.

Тема 2. Соціально-правові основи сучасного спорту

Самостійна робота спрямована на оволодіння тренерами спеціальними знаннями про правові та суспільні засади сучасної спортивної діяльності, покликана прищепити тренерам усвідомлення необхідності законності в професійній діяльності, підвищення рівня охорони праці під час спортивних заходів та недопущення неправомірної поведінки.

Мета: скласти системне уявлення про правове регулювання сучасного спорту, про механізми взаємодії фізкультурно-спортивних організацій різних організаційно-правових форм, про їх діяльність як суб'єктів національного права; про державні і соціальні гарантії прав фахівців фізичної культури та спорту, професійних спортсменів. Сприяти формуванню правової культури тренерів, підвищенню рівня їх компетентності в області правового регулювання спортивної діяльності.

Тема 3. Спортивне харчування в ергогенному забезпеченні підготовки спортсменів

Програма самостійної роботи включає такі змістові частини та наповнення їх відповідним контентом: Сучасні підходи до спортивного харчування: теоретичні основи і прикладні аспекти. Структура харчування і класифікація продуктів, види поживних речовин та їхня характеристика. Засоби і структура ергогенного спортивного харчування, програмний підхід в ергогенному забезпеченні підготовки спортсменів, типові програми ергогенного забезпечення. Спортивне харчування в структурі річного циклу підготовки. Підтримка водно-електролітного балансу організму та режим споживання рідини при навантаженнях. Програма оптимізації стану гепатобіліарної системи. Програма харчування в залежності від розвитку певних фізичних якостей і регуляції маси тіла. Програма харчування і фармакологічна підтримка для стимуляції еритропоезу, імуномодуляції, антиоксидантного захисту організму, підвищення стійкості організму до навантаження гіпоксією, захисту організму від стресу (стреспротекція), корекції гострого десинхронозу, хондропротекції.

Тема 4. Сучасні тенденції розвитку спорту

Програма самостійної роботи включає такі змістові частини та наповнення їх відповідним контентом: Стратегія розвитку фізичної культури і спорту України до 2028 року. Про Стратегію. Проблематика та обґрунтування змін. Мета впровадження Стратегії. Вектор – підвищення рівня фізичної активності. Вектор – якісні зміни в спорті вищих досягнень. Вектор – розвиток спортивної інфраструктури. Вектор – діджиталізація сфери фізичної культури і спорту. Вектор – оптимізація кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Ефект від реалізації Стратегії. Нормативно-правове, організаційне, кадрове та матеріально-технічне забезпечення. Глобалізація сучасного спорту. Визначення поняття «глобалізація». Глобалізація: тенденції інтеграції, універсалізації та

поляризації сучасного світу та спорту в умовах глобалізації. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Глобалізація і професійний спорт. Глобалізація та її вплив на функціонування системи організації та управління сучасними видами спорту (гандбол, футбол). Актуальні завдання державної політики України у сфері фізичної культури та спорту в умовах глобалізації та євроінтеграції. Організаційно-правові основи функціонування спорту в Україні та їх особливості під впливом глобалізації. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації. Формування концепції спортивного менеджменту в умовах глобалізації. Сучасні підходи до організації міжнародних комплексних змагань. Організація та проведення Олімпійських ігор. Місце проведення Олімпійських ігор. Утворення Організаційного комітету Олімпійських ігор – ОКОІ. Основні 14 напрямів діяльності МОК при підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Основні напрями діяльності МСФ при підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Діяльність НОКів при підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Проведення всесвітніх ігор і формування програм спортивних змагань.

Тема 5. Надання першої долікарської допомоги у процесі занять фізичною культурою і спортом

Програма самостійної роботи включає такі змістові частини та наповнення їх відповідним контентом: Гігієна спортсмена. Оцінка загального стану спортсмена. Принципи надання першої допомоги. Правовий аспект надання долікарської допомоги. Алгоритм надання долікарської допомоги. Засоби першої допомоги. Ознаки життя і смерті. Штучне дихання та непрямий масаж серця. Перша долікарська допомога при кровотечах, травмах, переломах, опіках, обмороженнях, отруєннях. Питання загальної та особистої гігієни спортсмена.

Тема 6. Лікарсько-педагогічний контроль у процесі занять спортом

Програма самостійної роботи включає такі змістові частини та наповнення їх відповідним контентом: Мета, значення, види ЛПК. Методи визначення фізичного стану та адекватності фізичного навантаження. Поглиблені лабораторні дослідження і експрес-методи дослідження. Суб'єктивні і об'єктивні показники оцінювання фізичного стану. П'ять рівнів фізичного стану. Ознаки надмірного фізичного навантаження. Типові причини і профілактика перетренованості.

Тестові завдання для слухачів тренерських курсів I-II категорії

1. На які види поділяється спорт вищих досягнень?

- а) комерційний спорт і видовищний спорт;
- б) спорт інвалідів і спорт здорових людей;
- в) олімпійський спорт і професійний спорт;
- г) олімпійський спорт і паралімпійський спорт.

2. Вид управління, направлений на оптимізацію підготовки у великих структурних утвореннях тренувального процесу?

- а) поточний;
- б) оперативний;
- в) підготовчий;
- г) етапний;
- д) оперативний;

3. Визначте, до якої групи належать фізичні вправи, що слугують всебічному функціональному розвитку організму спортсмена:

- а) допоміжні вправи;
- б) загальнопідготовчі;
- в) спеціально-підготовчі;
- г) змагальні вправи.

4. Що таке “школа спорту”?

- а) спортивні секції і школи, в яких працюють в якості тренерів найкращі фахівці з даних видів спорту;
- б) спортивна школа, вихованці котрої багато років досягають високих спортивних результатів;
- в) єдина система підготовки спортсменів, яка заснована на існуванні творчого напрямку, котрий розвивається групою спеціалістів;
- г) школи вищої спортивної майстерності, дитячо-юнацькі спортивні школи тощо.

5. Який з нижче вказаних методів представляє собою послідовне виконання спеціально підібраних вправ, які впливають на розвиток різних м'язових груп і функціональних систем організму по типу безперервної роботи або інтервальної роботи:

- а) метод перемінно-безперервної вправи;
- б) метод перемінно-інтервальної вправи;
- в) коловий метод;
- г) ігровий метод;
- д) змагальний метод.

6. Документом, що визначає умови проведення конкретних змагань, є:

- а) положення про змагання;
- б) класифікаційні нормативи з видів спорту;
- в) наказ спортивного комітету або спортивного клубу;
- г) правила змагань з конкретного виду спорту.

7. В яких структурних одиницях тренувального процесу виявляється циклічність підготовки?

- а) малі цикли, середні цикли, великі цикли;
- б) підготовчі цикли, змагальні цикли, перехідні цикли;
- в) мікроцикли, мезоцикли, макроцикли;
- г) головні цикли, допоміжні цикли, другорядні цикли.

8. Економічність роботи залежить від:

- а) зовнішнього середовища;
- б) емоційного стану;
- в) можливостей функціональних систем і техніки рухових дій;
- г) техніки рухових дій.

9. Які фізичні вправи є тренувальними формами змагальної вправи?

- а) вправи з обраного виду спорту;
- б) вправи, які за змістом найбільш повно співпадають зі змагальними;
- в) вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсмена;
- г) вправи, які є предметом змагань.

10. У процесі якого спортивного контролю оцінюється рівень технічно-практичної підготовленості, динаміки спортивних результатів?

- а) соціально - психологічний;
- б) медико - біологічний;
- в) локальний;
- г) комплексний;
- д) педагогічний.

11. Яка тривалість мікроциклу спортивного тренування?

- а) 2(3)-7(10) днів;
- б) 2 тижні;
- в) 1 місяць;
- г) 12 днів;
- д) 3 тижні.

12. Час простої реакції у кваліфікованих спортсменів:

- а) 0,18 - 0,25 сек.;
- б) 0,2 - 0,3 сек.;
- в) 0,1 - 0,2 сек.;
- г) 0,05 - 0,07 сек.

13 Які вправи належать до спеціально-підготовчих?

- а) вправи, які забезпечують фізичну підготовленість спортсмена в обраному виді спорту;
- б) вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсменів;
- в) вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних;

14. Які вправи належать до загально-підготовчих?

- а) вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
- б) вправи, які використовуються у всіх видах спорту;

- в) вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
- г) вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.

15. На які три групи умовно поділяються всі методи спортивної підготовки?

- а) загальні, допоміжні і спеціальні;
- б) тренувальні, змішані і змагальні;
- в) словесні, наочні і практичні;
- г) стандартні, нестандартні і комбіновані.

16. Який період часу охоплює перспективний період планування?

- а) до 1 року;
- б) 3 місяці;
- в) 6 місяців;
- г) від 2 до 15 років;
- д) 1 тиждень;

17. У технічній майстерності інтегруються і реалізуються:

- а) фізичні якості;
- б) фізична підготовленість;
- в) всі психофізичні кондиції атлета;
- г) тактична і фізична підготовленість.

18.. Комплексна фізична готовність складається з:

- а) силових здібностей;
- б) обертальної підготовленості та гнучкості;
- в) видової та багатоборної витривалості;
- г) всього названого вище.

19. Стретчинг використовується при розвитку, перш за все:

- а) швидкості;
- б) гнучкості;
- в) сили;
- г) координації.

20. . Назвіть форми проведення спортивних змагань:

- а) локальні, регіональні, глобальні;
- б) особисті, особисто-командні, командні;
- в) районні, міські, обласні, державні;
- г) поодинокі, командні, комплексні.

21. Визначте види спорту з об'єктивно метрично вимірюваним результатом:

- а) легка атлетика, лижний спорт, стрибки у воду, стрільба з лука;
- б) легка атлетика, бокс, важка атлетика, плавання;
- в) легка атлетика, плавання, важка атлетика, велоспорт (трек);
- г) легка атлетика, велоспорт (шосе), гірськолижний спорт, фехтування.

22. Фізичні навантаження на організм спортсмена чинять ефект:

- а) тренувальний;
- б) відставлений;
- в) кумулятивний;
- г) все разом.

23. Перспективне планування спортивної підготовки

охоплює:

- а) 20-50 років;
- б) 2-15 років;
- в) 1-4 роки;
- г) до 1 року.

24. Поточне планування спортивної підготовки

охоплює:

- а) макроцикл;
- б) мезоцикл;
- в) мікроцикл;
- г) все вище назване.

25. Макроцикл спортивної підготовки охоплює:

- а) 2-3 мікроцикла;
- б) 2-3 місяця;
- в) 1-2 цикла річної спортивної підготовки;
- г) 1-2 тижня.

26. Мезоцикл спортивної підготовки складається:

- а) 2-3 мікроцикла;
- б) 2-3 місяця;
- в) 3-6 тижнів;
- г) 1-2 тижня.

27. Які види підготовки спортсмена в тренуванні?

- а) загально-підготовча, допоміжна, спеціально-підготовча;
- б) фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна;
- в) фізична, технічна, тактична, інтегральна і змагальна;
- г) загальна і спеціальна фізична, загальна і спеціальна технічна.

28. Які види забезпечення спортивної підготовки?

- а) фінансове, теоретичне і практичне;
- б) загальне, проміжне і спеціальне;
- в) матеріально-технічне, науково-методичне і медичне;
- г) основне і другорядне.

29. Які основні рухові якості передбачається розвивати в спортивному тренуванні?

- а) силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
- б) силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- в) гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
- г) витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.

30. Назвіть основні види прояву сили.

- а) абсолютна та відносна;

- б) максимальна та силова витривалість;
- в) вибухова, статична, та динамічна;
- г) а, б, в.

31. Назвіть вправи з обтяженням масою власного тіла.

- а) це вправи для розвитку вибухової і швидкісної сили;
- б) підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо;
- в) ізометричні, динамічні і комбіновані;
- г) вправи на силових тренажерах і вправи з опором еластичних предметів.

32. До якого віку спостерігається прогресивний природний розвиток швидкості?

- а) у дівчат до 14-15 років, у хлопців до 15-16 років;
- б) у дівчат до 17 років, у хлопців до 18 років;
- в) у дівчат до 20 років, у хлопців до 22 років;
- г) у жінок до 25 років, у чоловіків до 30 років.

33. За часом виконання якої вправи переважно визначають рівень комплексного прояву швидкості?

- а) подолання коротких відрізків у циклічних видах спорту;
- б) подолання дистанцій 30-60 м у бігу з високого старту;
- в) подолання дистанції 100 м з якомога більшою швидкістю;
- г) виконання складно-координованих вправ за мінімальний час;
- д) виконання будь-яких вправ з великою швидкістю.

34. М'язи з якими волокнами мають генетичні задатки до роботи на витривалість?

- а) м'язи, в яких переважають білі волокна;
- б) м'язи, в яких переважають малі і середні волокна;
- в) м'язи, в структурі яких переважають довгі волокна;
- г) м'язи, в яких переважають червоні волокна.

35. Якого характеру вправи найбільш ефективні для розвитку загальної витривалості?

- а) з відповідно простою технікою виконання;
- б) ациклічного характеру;
- в) з достатньо складною технікою виконання;
- г) циклічного характеру.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Бібліотека Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/node/554>
2. Бібліотека ДЗ «ЛНУ Тараса Шевченка»:
<https://libr.luguniv.edu.ua/>
3. Закон України про ФКиС: <https://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-isport-11-25-16-17-06-2020/>
4. Освітній портал <http://do.luguniv.edu.ua/> <http://do1.luguniv.edu.ua/>
5. Цифровий репозиторій ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка»:
: <http://dspace.luguniv.edu>.
6. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Постанова КМУ від 5 листопада 2008 № 993, редакція від 01.01.2021: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
7. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67. Редакція від 10.02.2023: <https://zakon.rada.gov.ua>
8. Про затвердження Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів). Наказ Міністерства молоді та спорту від 13.01.2014 № 45 Редакція від 24.11.2023: <https://zakon.rada.gov.ua>
9. Про затвердження Положення про надання категорій спортивним школам. Наказ Міністерства молоді та спорту від 10.12.2013 № 1216. Редакція від 26.04.2022: <https://zakon.rada.gov.ua>
10. Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.07.2015 № 2581. Редакція від 08.01.2024.: <https://zakon.rada.gov.ua>

Основна література

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник, 2-ге вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 378 с.
2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навч.-мет. посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2018. 160 с.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
5. Круцевич Т.Ю. Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Навчальний посібник Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основы теории і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. <http://eprints.zu.edu.ua>

7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
8. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
9. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
11. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
12. Ткачук ВГ, Бекетова ГВ, Войтовська ОМ. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. 475.
13. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
14. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту. Колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

Додаткова література

1. Гончаренко В. І., Лапицький В.О., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 46 с.
2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р.Хіменес [та ін.] ; Львівський ДУФК. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.]; МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
4. Костюкевич В., Щепотіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2019. № 8. С. 145-156.
5. Міщенко Р.Ф., Міщенко М. М. Практичний довідник з організації роботи тренера ДЮСШ.
URL:https://sportshkola.at.ua/praktichniy_dovidnik_trenera_dyussh_red_1.pdf

6. Омельченко А. О. Виявлення рівня професійних здібностей у майбутніх тренерів в українських закладах вищої освіти. Вісник Луганського Національного Університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 3 (351). 2022. С. 307-316.

7. Омельченко А. О. Дослідження рівня сформованості особистісних якостей майбутніх тренерів першого бакалаврського рівня вищої освіти. Вісник Луганського Національного Університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 2, 2023.

8. Омельченко А. О. Корегування передстартового стану у спортсменок в художній гімнастиці. Вісник Луганського університету імені Тараса Шевченка. 2018. № 4 (318).

9. Омельченко А. О. Рівень патріотичної вихованості майбутніх тренерів у закладах вищої освіти. Вісник Луганського Національного Університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 2 (340). 2021. С. 119-126.

10. Омельченко А. О. Спортивно-патріотичне виховання як один із пріоритетних напрямків виховання сучасної молоді. Вісник Луганського університету імені Тараса Шевченка. 2017, № 4.