

**СУМСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТУ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор _____

Ю.О. Лянной
2021 р.

**ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
З спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
Тренер – викладач з обраного виду спорту
(Вища категорія)**

Суми – 2021

Розробники:

1. Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент, зав. кафедри теорії та методики спорту
ННІФК _____
2. Томенко О. А., д. фіз. вих. та спорту, професор, зав. кафедри теорії та
методики фізичної культури ННІФК _____
3. Калиниченко І. О., д. мед. Н. професор, зав. кафедри громадського
здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури ННІФК

4. Кулик Н.А., к. фіз. вих. і спорту, доцент, кафедри теорії та методики
спорту ННІФК _____
5. Лапицький В.О., доцент кафедри теорії та методики спорту ННІФК

6. Скрипка І. М., к. фіз. вих. і спорту, доцент, кафедри теорії та методики
спорту ННІФК _____
7. Скиба О. О., к. б. н. доцент кафедри громадського здоров'я та медико-
біологічних основ фізичної культури ННІФК _____

Програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики
спорту ННІФК

Протокол № 2 від «22» вересня 2021 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д.В., к.пед.н., доцент _____

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

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 підвищення кваліфікації за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт(тренер з обраного виду спорту) визначає перелік тем і обсяг навчального матеріалу, що необхідно засвоїти слухачу курсів. Зміст програми підвищення кваліфікації за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт(тренер з обраного виду спорту) розподілений відповідно розділам, що побудовані логічно та послідовно:

Розділ 1. «Загально-теоретичні та медико-біологічні основи підготовки спортсменів»;

Розділ 2. «Структура процесу спортивної підготовки»;

Розділ 3. «Заходи з організації та контролю».

Метою підвищення кваліфікації підвищення кваліфікації за спеціальністю 017 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 дисципліни:

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 спортивної підготовки.

4. Сприяти умінню планувати, організувати 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.

Підвищення кваліфікації слухачів за програмою спеціальності 017 Фізична культура і спорт (тренер з обраного виду спорту) відбувається за такими формами навчання: аудиторною, змішаною (аудиторною, дистанційною) та самостійною (поза аудиторною).

Загалом програма курсів підвищення кваліфікації спеціальності 017 Фізична культура і спорт (має обсяг 2,5 кредити Європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС), з урахуванням всіх форм навчання

Аудиторна форма навчання включає настановну та залікову частини, які проходять в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка. Тривалість першої та другої частини становить 24 та 22 години для тренерів вищої категорії.

Самостійна форма навчання становить 29 годин для тренерів вищої категорії і.

Під час самостійної роботи слухачі працюють над виконанням залікових завдань вимог.

2. Результати підвищення кваліфікації

Результатом підвищення кваліфікації спеціальності 017 Фізична культура і спорт за кредитною системою організації навчального процесу є:

1. Написання реферату. Вимоги до написання реферату у додатку А.
2. Підсумкове тестування. Запитання тестів подано у додатку Б.
3. Написання наукової публікації. Вимоги до написання тез або наукової статті подано у додатку В

4.Обговорення проблематики підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту. Круглий стіл.

3. Програма підвищення кваліфікації тренер вищої категорії

№ пор.	Тема	Кількість годин (аудиторні)	Кількість годин (самостійні)	Усього годин
Розділ 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
1.4	Психологічний контроль у навчально-тренувальному процесі	2		2
1.5	Теорія адаптації та закономірності її формування у спортсменів	2		2
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 у системі підготовки спортсменів	2		2
1.9	Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі	2	2*	4
Усього		16	8	24
Розділ 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-	2	2	4

	викладачів ДЮСШ та організацій іншого підпорядкування			
2.6.	Маркетинг та менеджмент в ДЮСШ та інших закладах позашкільної освіти	2		2
2.7	Позатренувальні та поза змагальні фактори в системі підготовки спортсменів. Відновлення спортивної працездатності	2	2	4
2.8.	Побудова програм мезо- та мікроциклів. Побудова програм занять	2*		2
Усього		16	10	26
Розділ 3. Заходи з організації та контролю				
3.1	Моделювання та прогнозування у спорті	2		2
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	2	9	11
3.5	Теоретичний іспит	2		2
3.6	Методична конференція з обміну досвідом	4		2
Усього		14	11	25
Усього		46	29	75

РОЗДІЛ 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: технічна, тактична, фізична, психічна та інтегральна підготовленості спортсмена.

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, електрофосфонометрія, 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; тремер; 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. *Енерго забезпечення м'язової діяльності спортсменів*

Фосфагенна енергетична система. Гліколітична енергетична систем.
Киснева енергетична система. АТФ-(аденозинтрифосфат). АДФ -
(аденозиндифосфат). КРФ-(креатин фосфат).

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

РОЗДІЛ 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, контроль-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 поза змагальні 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 відновлюючих процесів. Засоби управління працездатністю та відновлюючих 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

РОЗДІЛ 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; середньо термінове 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.

5. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2005. 304 с.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренер у закладах вищої освіти. Теорія та методика : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури. 2018. 449 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 293 с.
4. Дрюков В.А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах . Киев. : Науковий світ. 2002. 240 с.
5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. Киев. : Здоров'я, 1988. 416 с.
6. Козина Ж. Л., Крамской С. И., Полищук С. Б. Спортивные игры : учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / под общей редакцией Ж. Л. Козиной. Харьков, 2013. 347 с.
7. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2017. 172 с.
8. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях :навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2019. 159 с.

11. Костюкевич В.М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: Монография. Винница: Планер, 2011 736 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Киев : Олимпийская литература, 2003. 422 с.
13. Легка атлетика : учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.]; под. общ. ред. В. И. Боровника, С. П. Совенко, А. В Колота]. К. : Логос, 2017. 759 с.
14. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. Киев. Олімпійська література, 1995. 320 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: 1 книга. Киев.: Олимпийская литература. 2015. 680 с.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: 2 книга. Киев.: Олимпийская литература. 2015. 752 с.
17. Розенблюм К. А. Питание спортсменов : руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. Киев : Олимпийская литература, 2005. 535 с.
18. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие: Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
19. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Богдан, 2009. 944 с.

20. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору : підручник. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.

21. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту : підручник. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.

22. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2007. 504 с.

Додаткові

1. Буланов Ю. Б. Анаболические средства [Электронный ресурс] / Ю. Б. Буланов, 1993. Режим доступа: <http://www.athlete.ru>.

2. Бурла О. М., Скачедуб Н. М., Гончаренко О. М., Кузьминчук А. П., Бурла А. О. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання : навч. посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 2-вид., виправлене і доповнено 272 с.

3. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. К. : НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. 367 с.

4. Вихров К., Дулыбский А. Разминка футболистов Методическое пособие. Киев: ЧП «АртИнформМен», 2007.

5. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 296 с.

6. Книга о футбольных тактиках. Стратегии на футбольном поле. Изд-во«Эксмо», 2015. 352 с.

7. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 56 років з використання елементів легкої атлетики: монографія. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. 248 с.

8. Николаенко В. В., Шамардин В. Н Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие. Киев: Саммит-книга, 2015. 360 с.

9. Спрайт Л. Анаэробный метаболизм при высокоинтенсивных физических нагрузках. Метаболизм в процессе физ. деятельности. К. : Олимп. лит., 1998. С. 951.

10. Шамардин В. Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск : «Инновация», 2012. 302 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Мета і завдання з написання реферату

Освітня мета реферату: підтвердження своїх знань і навичок з вивченої теми, демонстрація ознайомлення з відповідною літературою та вміння провести аналіз зібраної інформації.

Завдання перед слухачами курсів підвищення кваліфікації:

- вивчити ставлення фахівців до обраної теми за допомогою відповідних статей і літератури;
- познайомитися з існуючими методиками вирішення наявних проблем в контексті досліджуваної в рефераті теми;
- вивчення та аналіз знайдених статистичних даних;
- логічний виклад узагальненого власного бачення вивченого матеріалу і аргументація своєї точки зору;
- пропозиції щодо поліпшення методик, способів вивчення теми реферату або діяльності, висвітленої в ньому.

Загальні вимоги до рефератів 2021 в Україні

- мова – державна;
- написання – в науковому стилі;
- порядок написання – логічний виклад;
- формат сторінок реферату – А4;
- параметри шрифту, розмір знаків – Times New Roman, 14;
- відстань між рядками – полуторний інтервал;
- кількість сторінок 15-20;
- вимоги до оформлення полів: лівосторонній відступ – 30 мм, правосторонній – 15 мм, верхній і нижній – 20;
- простий план – повинен включати 3-4 розділи;
- в якості джерел необхідно використовувати 10-15 найменувань;
- вимога до написання заголовків розділів – великими літерами;
- вимога до написання заголовків підрозділів – маленькими літерами (виняток – перша);
- перерахування джерел матеріалів для роботи;
- вимоги до оформлення реферату закріплені українським Держстандартом. ДСТУ 8302:2015 .

Структура реферату

1. титульний лист;
2. план;
3. вступ;
4. основна частина (обов'язково поділ інформації за рахунок розділів, оформлених пунктів і підпунктів);
5. висновки;

6. список матеріалів, використаних як джерело;
7. додатки.

Вимоги до титульного аркуша реферату

Зразок

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А.С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТУ

КОЛЕСНИКОВ Сергій Олексійович

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ДЗЮДО В УКРАЇНІ

Випускна робота слухача курсів підвищення кваліфікації за програмою
«Тренер-викладач з виду спорту»

Консультант: _____

Вступ

Це важливий розділ в рефераті, що займає не більше 2 сторінок. Тут пояснюють, чому обрана тема привертала увагу, наскільки вона висвітлена була раніше в наукових колах, заради якої мети учень виконав дану задачу.

У вступі коротко згадують про вибрані в якості джерела матеріалах.

Для залучення уваги до роботи, варто якомога яскравіше, але в дусі наукового викладу, акцентувати у вступі увагу до головної проблеми, що висвітлюється в рефераті.

Вимоги до змісту основної частини реферату

Реферат можна написати у вигляді аналітичного огляду наукових досліджень з головної теми роботи. В такому випадку слід викласти, в якій мірі той чи інший вказуваний науковий фахівець, вніс свій внесок в роботу над досліджуваною темою.

Можливо подати матеріал як критичний аналіз наукового диспуту, виклавши в рефераті своє бачення різних наукових підходів до досліджуваної проблеми.

Або викласти інформацію у форматі розгорнутої рецензії на обрану наукову роботу.

Тема реферату, його завдання і мета повинні мати загальний зміст. Пункти плану розкривають послідовно, не забуваючи використовувати докази на основі перевірених фактів, прикладів. Викладаючи матеріал, чітко формулюють власні думки, уникаючи двозначності.

Структурування тексту полегшує сприйняття інформації і спрощує пошук відповідей на певні питання.

Тому абзаци в тексті реферату не менш важливі, ніж заголовки.

А написання окремих місць, що несуть особливо важливу інформацію, шрифтом, що відрізняється по написанню від основної маси тексту не надмірність, а прояв поваги до читача.

Висновки

Висновок – це та частина роботи, де ви демонструєте власну думку щодо розглянутої теми. Тут необхідно розповісти про:

- ступеня успішності проведеної роботи з вивчення головної теми реферату;
- найбільш яскравих, перспективних наукових підходах у вивченні дослідженої проблеми;
- найцінніших відомостей в рефераті, спірних моментах, які бажано продовжити вивчати в зв'язку з розглянутої в роботі темою.

Максимальний розмір висновку – 2 сторінки.

Нумерація сторінок роботи

Розмітку сторінок виконують арабськими цифрами за принципом наскрізної нумерації. Значок ” № ” при цьому не використовують. Титульний аркуш враховується в загальній нумерації роботи, але на ньому самому цифрову позначку не ставлять. Номери сторінок розміщують в правому верхньому куті, без точки позаду цифр.

Листи роботи, що містять введення, зміст, список джерел, Перелік умовних знаків, нумерують, як і інші сторінки реферату. Заголовки цих розділів нумерації не підлягають.

Додаток Б

Комплексні тести для вихідного контролю знань слухачів курсів підвищення кваліфікації «Тренер-викладач з виду спорту»

(П.І.Б.)

Вірні відповіді позначити «V» , або «+».

1. Назвіть циклічні види спорту:

2. плавання, гребля, велоспорт;
3. важка атлетика, л/стрибки та метання;
4. волейбол, гандбол, баскетбол;
5. легкоатлетичні багатоборства.

2. Назвіть швидкісно-силові види спорту:

1. плавання, гребля, велоспорт;
2. важка атлетика, л/стрибки та метання;
3. волейбол, гандбол, баскетбол;
4. легкоатлетичні багатоборства.

3. Назвіть складно координаційні види спорту:

1. плавання, гребля, велоспорт;
2. важка атлетика, біг з подоланням перешкод та бар'єрів;
3. фігурне катання, спортивна та художня гімнастика;
4. фехтування, вільна і греко-римська боротьба.

4. Назвіть види спорту, що входять до програми зимових олімпійських ігор:

1. скіарт, скейбординг, хортинг;
2. волейбол, гандбол, настільний теніс;
3. важка атлетика, бокс, сучасне багатоборство;
4. керлінг, фрістайл, бобслей.

5. Назвіть види спорту, в яких спортивний результат визначається судьями суб'єктивно, в умовних одиницях з зовнішнього враження про точність, складність і красу виконуваних спортивних вправ:

1. легка та важка атлетика;
2. велосипедний та стрілецький спорт;
3. стрибки в воду та синхронне плавання;

4. стрілецький та ковзанярський спорт.
- 6. Назвіть види спорту, в яких спортивний результат визначається за часом, відстанню і вагою приладів**
 1. легка та важка атлетика;
 2. гандбол, футбол, баскетбол;
 3. боротьба, бокс, фехтування;
 4. лижне і легкоатлетичне багатоборство.
- 7. Документом, що визначає умови проведення конкретних змагань, є:**
 1. положення про змагання;
 2. класифікаційні нормативи з видів спорту;
 3. наказ спортивного комітету або спортивного клубу;
 4. правила змагань з конкретного виду спорту.
- 8. Назвіть спосіб проведення змагань, коли всі учасники змагань (спортсмен або команда) зустрічаються з усіма суперниками по чергово:**
 1. змішаний спосіб;
 2. спосіб прямого вибування;
 3. коловий спосіб;
 4. відбірково-коловий.
- 9. Назвіть спосіб проведення змагань, коли учасники або команди поділяються спочатку на попередні групи, потім переможці переходять в наступний тур і так до самого фіналу:**
 1. змішаний спосіб;
 2. спосіб прямого вибування;
 3. коловий спосіб;
 4. відбірково-коловий.
- 10. Основною метою спортивного тренування є:**
 1. оздоровлення організму;
 2. популяризація спорту;
 3. підготуватися до активної трудової і громадської діяльності;
 4. досягнення максимально можливого спортивного результату.
- 11. Визначте, до якої групи належать фізичні вправи, що надають всебічний функціональний розвиток організму спортсмена:**
 1. допоміжні вправи;
 2. загально-підготовчі;
 3. спеціально-підготовчі;
 4. змагальні вправи.
- 12. Який з двох методів, направлених на розвиток рухових якостей, використовували спортсмени-веслувальники, коли проходили на тренуваннях дистанцію 5000 або 10000 м з постійною швидкістю при ЧСС 150-160 уд./хв.:**
 1. інтервальний метод;

2. безперервний метод;
3. варіюючий варіант безперервного методу;
4. прогресуючий варіант безперервного методу.

13. Який метод використовували спортсмени, пробігаючи на тренуваннях 10х400 м або проходячи на байдарках 10х 500м з постійною швидкістю на відрізках з суворо регламентованими паузами відпочинку?

1. безперервний метод;
2. варіюючий варіант;
3. прогресуючий варіант;
4. інтервальний метод.

14. До якої з двох груп принципів спортивного тренування можна віднести принцип: "Виховний характер навчання", "свідомість і активність", "наочність навчання":

1. загально-дидактичні принципи;
2. специфічні принципи.

15. До якої з двох груп принципів спортивного тренування можна віднести принципи: " Неперервність тренувального процесу" і "Хвилеподібність і варіативність навантажень":

1. загально-дидактичні принципи;
2. специфічні принципи.

16. У структурі навчання руховим діям головними є:

1. засоби;
2. методи;
3. принципи;
4. виділити щось головне не можливо.

17. Основних принципів спортивного тренування є:

1. чотири;
2. п'ять;
3. шість;
4. сім.

18. У навчально-тренувальному процесі можливо:

1. обійтись дискурсивним знанням;
2. використовувати інтуїцію;
3. поєднувати те і друге.

19. Економічність роботи залежить від:

1. зовнішнього середовища;
2. емоційного стану;
3. можливостей функціональних систем і техніки рухових дій;

4. техніки рухових дій.

20. Моделі тренувальних впливів - це:

1. завдання, які мають бути відносно нескладними, вирішеними в кожному виді спорту;
2. завдання, які мають бути відносно нескладними, вирішеними в окремих видах спорту;
3. завдання, які навряд чи можна виконати.

21. Максимальною і вибуховою силою забезпечуються результати:

1. у спорті;
2. у парусному спорті;
3. у спринті, плаванні 100, 200 м;
4. у фігурному катанні.

22. Гранична вага - це та вага, яку можливо підняти:

1. декілька разів із значним емоційним збудженням;
2. 2 - 3 рази;
3. 4 - 6 разів;
4. один раз без значного емоційного збудження.

23. Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують обтяження:

1. малі;
2. середні;
3. граничні;
4. гранична (крайня), найвища швидкість.

24. Основних рухових якостей:

1. чотири;
2. п'ять;
3. шість;
4. сім.

25. Фізична підготовленість спортсмена визначається:

1. розвитком сили;
2. станом функціональних систем;
3. можливостями функціональних систем і рівнем розвитку основних фізичних якостей.

26. Для розвитку швидкості перш за все потрібно розвивати:

1. гнучкість;
2. координацію;
3. вдосконалювати техніку.

27. Основна передумова розвитку швидкісних здібностей - це:

1. особливості м'язової тканини;

2. рівень розвитку сили, гнучкості, координації;
3. рухливість нервових процесів та рівень нервово-м'язової координації;
4. досконалість спортивної техніки.

28. Елементарні швидкісні здібності:

1. мало пов'язані з генотипом;
2. значно пов'язані з генотипом;
3. тісно пов'язані з генотипом;
4. зовсім не пов'язані з генотипом.

29. Час простої реакції у кваліфікованих спортсменів:

1. 0,18 - 0,25 сек.;
2. 0,2 - 0,3 сек.;
3. 0,1 - 0,2 сек.;
4. 0,05 - 0,07 сек.

30. Аеробною енергією забезпечуються, наприклад:

1. боротьба;
2. бокс;
3. марафон;
4. важка атлетика.

31. Анаеробною енергією забезпечуються, наприклад:

1. велосипедний спорт – шосе;
2. лижні гонки;
3. ривок штанги в важкій атлетиці;
4. плавання 800 м.

32. У технічній майстерності інтегруються і реалізуються:

1. фізичні якості;
2. фізична підготовленість;
3. всі психофізичні кондиції атлета;
4. тактична і фізична підготовленість.

33. Комплексна фізична готовність складається з:

1. силових здібностей;
2. обертальної підготовленості та гнучкості;
3. видової та багаторазової витривалості;
4. всього названого вище.

34. Стретчинг використовується при розвитку перш за все:

1. швидкості;
2. гнучкості;
3. сили;
4. координації.

35. Спортивне змагання це - :

1. демонстрування, порівняння спортивних результатів;
2. засіб спілкування;
3. засіб формування людини;
4. все, вище назване.

36. Метою змагань є:

1. виявлення сильніших спортсменів і команд;
2. вдосконалення спортивної майстерності;
3. пропаганда спорту;
4. все, вище назване.

37. Тренованість - це:

1. стан спортивної форми;
2. висока технічна майстерність;
3. рівень можливостей різних функціональних систем організму;
4. гарний розвиток фізичних якостей.

38. На спортивну майстерність впливають перш за все:

1. особливості учня;
2. особливості тренера;
3. соціальні фактори;
4. все це разом.

39. У спорті застосовуються наступні види планування:

1. перспективне;
2. поточне;
3. оперативне;
4. все вище назване.

40. Перспективне планування спортивної підготовки охоплює:

1. 20-50 років;
2. 2-15 років;
3. 1-4 роки;
4. до 1 року.

41. Поточне планування спортивної підготовки охоплює:

1. макроцикл;
2. мезоцикл;
3. мікроцикл;
4. все вище назване.

42. Макроцикл спортивної підготовки охоплює;

1. 2-3 мікроцикла;
2. 2-3 місяця;

3. 1-2 цикла річної спортивної підготовки;
4. 1-2 тижня.

43. Мезоцикл спортивної підготовки складається;

1. 2-3 мікроцикла;
2. 2-3 місяця;
3. 3-6 тижнів;
4. 1-2 тижня.

44. Мікроцикл спортивної підготовки охоплює;

1. 2-12 днів;
2. 1 день;
3. 3-6 тижнів;
4. 2-3 місяця.

45. Оперативне планування підготовки – це планування;

1. макроциклу;
2. мезоциклу;
3. мікроциклу;
4. окремого заняття або змагання;

46. Мікроцикли, які складаються з великого об'єму роботи та високим навантаженням це;

1. втягуючі;
2. ударні;
3. підвідні;
4. відновлюючі;
5. змагальні.

47. Мікроцикли, якими закінчується серія ударних циклів це:

1. втягуючі;
2. ударні;
3. підвідні;
4. відновлюючі;

48. Мікроцикли, які будуються у відповідності від програми змагань це:

1. втягуючі;
2. ударні;
3. підвідні;
4. відновлюючі;
5. змагальні.

49. Лікарсько-педагогічні спостереження – це дослідження, які проводяться:

1. сумісно лікарем та тренером;
2. лікарем диспансеру або команди;
3. науково-дослідними інститутами;
4. комітетом у справах молоді та спорту.

50. Фізичні навантаження на організм спортсмена чинять ефект:

1. терміновий;
2. відставлений;
3. кумулятивний;
4. все разом.

Додаток В

ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

Обсяг – 1–2 сторінки друкованого тексту, формату А4, **орієнтація** – книжкова, матеріали збережені та підготовлені у форматі Microsoft Word (*.doc або *.docx). **Шрифт**– TimesNewRoman. **Поля:** верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм, правє – 20 мм, лівє 20 мм. **Розмір шрифту** основного тексту – кегель 14. **Міжрядковий інтервал** – 1,5. **Вирівнювання тексту** – по ширині. **Абзацний відступ (новий рядок)** – 1,25 см. **Нумерація сторінок** – не ведеться.

Назва тексту друкується великими літерами посередині першого рядка без крапки, нижче через один інтервал (по центру) маленькими літерами – прізвище та ім'я автора (авторів), вчене звання, повна назва місця роботи (навчання). Далі, через один інтервал з абзацного відступу – текст. Посилання на літературу в тексті необхідно подавати в квадратних дужках (*наприклад*, [2, с. 20]). Список використаних джерел подається після тексту статті згідно чинних вимог до оформлення списку літератури за ДСТУ 8302:2015.

До матеріалів обов'язково подається **заявка** на участь у конференції (*Зразок див. Додаток*).

Контактні особи:

+380(050)6343525 – к. пед. н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Бермудес **Діана Валеріївна**.

+380(095)6099433 – лаборант кафедри теорії та методики спорту **Кальченко Наталя Володимирівна**.

Оргкомітет конференції бажає творчих успіхів та плідної наукової співпраці!

ЗРАЗОК

ЗАЯВКА

на участь у роботі II студентської міжкафедральної науково-практичної конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання»

ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ

Кафедра теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка запрошує вас взяти участь у роботі I Всеукраїнській

науково-практичної конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту», яка відбудеться 21–22 жовтня 2021 року. Форма проведення конференції – очна або очно-дистанційна (залежно від санітарно-епідеміологічного стану в регіоні).

Мета проведення конференції полягає у підвищенні наукового рівня та апробації результатів дослідження викладачів, аспірантів, студентів, тренерів, фахівців сфери фізичної культури та спорту, пошуку обдарованої молоді і забезпечення професійного зростання.

Завдання конференції:

❖ встановлення професійних контактів, проведення діалогу та дискусій між провідними тренерами, фахівцями фізичної культури та спорту, спортивної педагогіки та суміжних галузей сфери фізичної культури та спорту;

❖ обмін науковим та практичним досвідом у сфері фізичної культури та спорту;

❖ сприяння розвитку співробітництва між освітніми закладами та встановлення професійно-ділових відносин викладачів, аспірантів, студентів, тренерів, фахівців сфери фізичної культури та спорту.

Робота конференції планується за такими **напрямами**:

1. Професійно-педагогічні аспекти підготовки суб'єктів спортивної діяльності.

2. Теоретичні, методичні та організаційні основи підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту.

3. Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму.

4. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів.

Статті буде опубліковано на сторінці сайту Університету за адресою <https://fc.sspu.edu.ua/naukova-robota>. За результатами конференції буде видано електронний збірник матеріалів науково-практичної конференції та сертифікати учасників, які буде розіслано на електронні пошти авторів. Розсилку посилань на документи буде здійснено після проведення науково-практичної конференції на електронні пошти, з яких будуть надіслані матеріали.

Автор несе персональну відповідальність за академічну доброчесність, точність викладених фактів, цитат і посилань. Оргкомітет та редакційна рада залишає за собою право на редагування та відхилення публікацій для збірника матеріалів науково-практичної конференції. Після рецензування статті повідомлення про її прийняття до друку (чи відхилення) надсилається автору лише на електронну адресу.

Робочі мови конференції: українська, англійська.

Для участі в конференції до **15 жовтня 2021 року** необхідно подати матеріали конференції.

Матеріали надсилаються електронною поштою: olimp@sspu.edu.ua з позначкою у темі листа «на конференцію».

ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ

Формат статті А4, орієнтація – книжкова, матеріали збережені та підготовлені у форматі Microsoft Word (*.doc або *.docx). **Поля:** верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм, праве – 20 мм, ліве 20 мм. **Основний шрифт** – Arial. **Розмір шрифту основного тексту** – кегель 14. **Міжрядковий інтервал** – 1,5. **Вирівнювання тексту** – по ширині. **Абзацний відступ (новий рядок)** – 1,25 см. **Нумерація сторінок** – не ведеться.

Малюнки та таблиці необхідно подавати в статті безпосередньо після тексту, де вони згадуються вперше, або на наступній сторінці. Розмір шрифту табличного тексту менше основного шрифту, допускається не менше 10 pt. Цифровий матеріал подається у таблиці, що має порядковий номер, вирівнювання по правому краю (наприклад, *Таблиця 1*) і назву (друкується над таблицею посередині напівжирним шрифтом, текст таблиці подається шрифтом Arial, розмір не менше 10 pt, інтервал 1,0).

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим). Ілюстрації також необхідно нумерувати і вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (наприклад, **Рис. 1. Динаміка технічної підготовки.**)

Формули повинні бути набрані за допомогою редактора формул (внутрішній редактор формул в Microsoft Word for Windows).

Посилання на літературу в тексті необхідно подавати в квадратних дужках, одне джерело відокремлюється від іншого крапкою з комою (наприклад, [6, с. 23; 6, с. 11]). Бібліографічний список в кінці тексту згідно чинних вимог до оформлення списку літератури за ДСТУ 8302:2015 Літературні джерела, на які здійснюється посилання, мають бути видані друком за останні п'ять років (за виключенням джерел із фундаментальних наук).

Обсяг від 4 до 8 сторінок.

СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ СТАТТІ

1. **Прізвище та ім'я автора (ів)** – українською та англійською мовами;
2. **Назва статті** – українською та англійською мовами (по центру сторінки, шрифт напівжирний, всі прописні);

3. **Анотації** – українською та англійською мовами (обсяг 200–250 знаків);

4. **Ключові слова** (5–7 слів або словосполучень) – українською та англійською мовами;

5. **Текст статті** (виклад основних положень: постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій, мета, результати дослідження, висновки та перспективи подальших досліджень, список використаної літератури);

6. **Список використаної літератури** подається після тексту статті згідно чинних вимог до оформлення списку літератури за ДСТУ 8302:2015 (*Зразок Додаток 1*).

7. **Заявка** на участь у конференції подається мовою статті (*Зразок Додаток 2*).

Контактні особи:

+380(050)634-35-25 – к. пед. н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Бермудес **Діана Валеріївна**.

+380(095)609-94-33 – лаборант кафедри теорії та методики спорту **Кальченко Наталія Володимирівна**.

Оргкомітет конференції бажає творчих успіхів та плідної наукової співпраці!

Додаток 1

ЗРАЗОК

Луценко Дмитро
магістрант 963 групи
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКИХ
ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО
ЦИКЛУ**

Анотація. У статті досліджено методичні положення, які характерні для тренувального процесу студентських футбольних команд. Автором запропоновано добір спеціальних засобів для удосконалення техніко-тактичних дій у процесі тренувальних занять змагального періоду річного циклу студентських футбольних команд U 21.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, студентські команди, футбол, змагальний період.

Lutsenko Dmytro. Technical and tactical training of student football teams in the competitive period of the annual cycle.

Abstract. The formulated tasks of the research emphasize the methodological provisions characteristic of the training process of qualified football players. The author in his study proposed a list of arsenal of exercises to improve technical and tactical actions, which allowed the U 21 team to take a leading place in the championship of Ukraine.

Keywords: technical and tactical training, preparedness, football players.

Текст статті

Список використаної літератури

1. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ: Баланс-Клуб, 2011. 300 с.

Додаток 2

ЗРАЗОК

ЗАЯВКА

**на участь у роботі Всеукраїнської науково-практичної конференції
«Актуальні питання підготовки спортсменів
в олімпійських і неолімпійських видах спорту»,
21–21 жовтня 2021 року**

ПІБ автора	
Науковий ступінь, вчене звання	
Місце роботи, посада	
Місце навчання (інститут, факультет), спеціальність, курс, група)	
Мобільний телефон	
E-mail	
Назва напрямку	
Назва статті	
Форма участі (очна / заочна)	