

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Романенко С. С.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ»**

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Одеса –2026

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського
(протокол № від 25 червня 2026 р.)*

Рецензенти:

Світлана ПЛЬОВА - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку ;
Олег ПІДГІРНИЙ - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Романенко С. С.

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інноваційні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2026. 35 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інноваційні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту» містять вимоги до знань і вмінь для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня 1 року навчання, набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, перелік питань до самоконтролю, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, рекомендовану літературу.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

©Університет Ушинського, 2026
©Романенко С. С.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	6
3.	Теми практичних занять	8
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	9
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	10
6.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	16
7.	Критерії оцінювання	19
8.	Тестові завдання для самоконтролю	24
9.	Питання до самоконтролю	29
10.	Схема нарахування балів та шкала оцінювання	31
11.	Список рекомендованої літератури	32
12.	Нотатки	34

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітня компонента спрямована на формування у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти системи знань про сучасні інноваційні технології спортивної підготовки, цифрові засоби моніторингу тренувального процесу, новітні методики розвитку фізичних якостей, моделювання змагальної діяльності та управління підготовкою спортсменів в обраному виді спорту. У процесі вивчення дисципліни здобувачі опановують підходи до проектування та реалізації інноваційних тренувальних програм, аналізу ефективності змагальної діяльності, використання результатів наукових досліджень та сучасних інформаційних технологій для підвищення спортивних результатів.

Мета дисципліни: формування у майбутніх магістрів здатності проектувати, обґрунтовувати та впроваджувати інноваційні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту на основі сучасних наукових досягнень, аналізу змагальної діяльності та використання цифрових засобів управління тренувальним процесом.

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані результати вивчення дисципліни.

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають **знати:**

- сучасні концепції та тенденції розвитку системи спортивної підготовки;
- інноваційні технології тренування спортсменів у різних видах спорту;

- методологію побудови алгоритмів підготовки спортсменів;
- сучасні підходи до моделювання та аналізу змагальної діяльності;
- цифрові засоби контролю функціонального стану спортсменів;
- технології моніторингу навантажень і спортивної працездатності;
- методи впровадження результатів наукових досліджень у спортивну практику;
- принципи управління інноваційними проєктами у сфері спорту;
- сучасні системи оцінювання ефективності спортивної підготовки.

Вміти:

- аналізувати проблеми та перспективи розвитку системи підготовки спортсменів;
- здійснювати наукове обґрунтування тренувального процесу;
- розробляти алгоритми підготовки спортсменів до змагань;
- використовувати сучасні цифрові технології для контролю підготовленості спортсменів;
- моделювати структуру тренувального та змагального процесу;
- здійснювати аналіз ефективності змагальної діяльності;
- ухвалювати управлінські рішення щодо оптимізації спортивної підготовки;
- впроваджувати інноваційні проєкти та результати наукових досліджень у практику спорту;
- оцінювати ризики та прогнозувати результати застосування інноваційних технологій.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекція 1.

Сучасні тенденції та інноваційні підходи в системі підготовки спортсменів

Практичне заняття 1.

Аналіз сучасних інноваційних технологій підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Лекція 2.

Науково-методичні основи проєктування інноваційних тренувальних технологій

Практичне заняття 2.

Аналіз сучасних наукових досліджень щодо інноваційних технологій спортивної підготовки.

Практичне заняття 3.

Розроблення моделі тренувального процесу на основі сучасних інноваційних підходів.

Лекція 3.

Цифрові технології та системи моніторингу у підготовці спортсменів

Практичне заняття 4.

Використання цифрових платформ та мобільних застосунків для контролю тренувального процесу.

Практичне заняття 5.

Оцінювання функціонального стану спортсменів за допомогою сучасних засобів моніторингу.

Лекція 4.

Інноваційні технології розвитку фізичних якостей спортсменів

Практичне заняття 6.

Проєктування програм розвитку сили, швидкості та витривалості із застосуванням сучасних технологій.

Практичне заняття 7.

Використання функціонального тренінгу та високотехнологічного обладнання у спортивній підготовці.

Лекція 5.

Моделювання та аналіз змагальної діяльності спортсменів

Практичне заняття 8.

Побудова алгоритму підготовки спортсмена до головних змагань сезону.

Практичне заняття 9.

Відеоаналіз та оцінювання ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Лекція 6.

Впровадження інноваційних проєктів і результатів наукових досліджень у спортивну практику

Практичне заняття 10.

Розроблення інноваційного проєкту вдосконалення підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Практичне заняття 11.

Презентація та експертна оцінка інноваційних проєктів спортивної підготовки.

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-ть годин	
		Денна	Заочна
1	Аналіз сучасних інноваційних технологій підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	2	
2	Аналіз сучасних наукових досліджень щодо інноваційних технологій спортивної підготовки.	2	2
3	Розроблення моделі тренувального процесу на основі сучасних інноваційних підходів.	2	
4	Використання цифрових платформ та мобільних застосунків для контролю тренувального процесу.	2	2
5	Оцінювання функціонального стану спортсменів за допомогою сучасних засобів моніторингу.	2	
6	Проектування програм розвитку сили, швидкості та витривалості із застосуванням сучасних технологій.	4	
7	Використання функціонального тренінгу та високотехнологічного обладнання у спортивній підготовці.	2	2
8	Побудова алгоритму підготовки спортсмена до головних змагань сезону.	2	
9	Відеоаналіз та оцінювання ефективності змагальної діяльності спортсменів.	2	
10	Розроблення інноваційного проекту вдосконалення підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	2	2
11	Презентація та експертна оцінка інноваційних проєктів спортивної підготовки.	4	
	Усього за 2 семестр	26	8

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

До практичних занять подані теми для обговорення.

1. Що розуміють під інноваційними технологіями спортивної підготовки?
2. Які сучасні технології застосовуються в обраному виді спорту?
3. Які переваги використання інноваційних технологій?
4. Які напрями наукових досліджень є актуальними у спорті?
5. Як результати досліджень впроваджуються в тренувальний процес?
6. Яке значення має доказова база у спортивній науці?
7. Що таке модель тренувального процесу?
8. Які компоненти входять до структури моделі?
9. Як інноваційні підходи впливають на моделювання підготовки?
10. Які цифрові платформи використовуються у спорті?
11. Які функції виконують спортивні мобільні застосунки?
12. Які переваги цифрового контролю тренувань?
13. Що таке функціональний стан спортсмена?
14. Які показники використовують для оцінювання?
15. Які сучасні засоби моніторингу застосовують у спорті?
16. Які сучасні технології використовуються для розвитку фізичних якостей спортсменів?
17. Які особливості розвитку сили, швидкості та витривалості?
18. Як індивідуалізувати програму підготовки спортсмена?
19. Що таке функціональний тренінг?
20. Яке сучасне обладнання використовується у спортивній підготовці?
21. Які переваги функціонального тренінгу?
22. Які етапи включає підготовка до головних змагань?
23. Що таке передзмагальний період?
24. Яке значення має планування спортивної форми?

25. Які можливості відеоаналізу у спорті?
26. Які показники оцінюють під час аналізу змагальної діяльності?
27. Як результати аналізу використовують у тренувальному процесі?
28. Що таке інноваційний проєкт у спорті?
29. Які етапи розроблення інноваційного проєкту?
30. Які критерії оцінювання ефективності проєкту?
31. Які вимоги висуваються до презентації інноваційного проєкту?
32. За якими критеріями оцінюються проєкти?
33. Яка роль експертного оцінювання у спортивній діяльності?

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Практичне заняття 1. Аналіз сучасних інноваційних технологій підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Питання для самоконтролю

Які інноваційні технології найбільш поширені у сучасному спорті?

Як технології впливають на якість спортивної підготовки?

Глосарій

Інновація, спортивна підготовка, тренувальний процес, цифровізація, моніторинг, спортивна аналітика.

Презентація

«Сучасні інноваційні технології підготовки спортсменів».

Практичне заняття 2. Аналіз сучасних наукових досліджень щодо інноваційних технологій спортивної підготовки

Питання для самоконтролю

Які критерії оцінювання наукових досліджень?

Чому важливо використовувати сучасні джерела інформації?

Глосарій

Наукове дослідження, доказова практика, експеримент, моніторинг, аналіз даних.

Презентація

«Сучасні наукові дослідження у спортивній підготовці».

Практичне заняття 3. Розроблення моделі тренувального процесу на основі сучасних інноваційних підходів

Питання для самоконтролю

Які етапи включає процес моделювання?

Які показники використовують для контролю моделі?

Глосарій

Модель, планування, прогнозування, контроль, тренувальний цикл.

Презентація

«Моделювання тренувального процесу спортсменів».

Практичне заняття 4. Використання цифрових платформ та мобільних застосунків для контролю тренувального процесу

Питання для самоконтролю

Які цифрові засоби найбільш ефективні для спортсменів?

Які недоліки має цифровий моніторинг?

Глосарій

Цифрова платформа, мобільний застосунок, смарт-годинник, GPS-моніторинг, аналітика даних.

Презентація

«Цифрові технології у спортивній підготовці».

Практичне заняття 5. Оцінювання функціонального стану

спортсменів за допомогою сучасних засобів моніторингу

Питання для самоконтролю

Які показники характеризують функціональний стан спортсмена?

Чому необхідний постійний моніторинг?

Глосарій

Функціональний стан, ЧСС, адаптація, навантаження, тестування, моніторинг.

Презентація

«Сучасні засоби моніторингу функціонального стану спортсменів».

Практичне заняття 6. Проектування програм розвитку сили, швидкості та витривалості із застосуванням сучасних технологій

Питання для самоконтролю

Які сучасні технології застосовують для розвитку фізичних якостей?

Як визначити ефективність тренувальної програми?

Які чинники впливають на вибір тренувальних засобів?

Глосарій

Сила, швидкість, витривалість, тренувальна програма, адаптація, фізична підготовленість.

Презентація

«Сучасні технології розвитку фізичних якостей спортсменів».

Практичне заняття 7. Використання функціонального тренінгу та високотехнологічного обладнання у спортивній підготовці

Питання для самоконтролю

Які види функціонального тренінгу використовуються у спорті?

Як сучасне обладнання підвищує ефективність підготовки?

Які обмеження має функціональний тренінг?

Глосарій

Функціональний тренінг, TRX, GPS-трекер, сенсор, тренажер, спортивна аналітика.

Презентація

«Функціональний тренінг і сучасне обладнання у спорті».

Практичне заняття 8. Побудова алгоритму підготовки спортсмена до головних змагань сезону

Питання для самоконтролю

Які чинники впливають на побудову алгоритму підготовки?

Яке значення має відновлення перед змаганнями?

Як оцінити готовність спортсмена до старту?

Глосарій

Макроцикл, мезоцикл, мікроцикл, спортивна форма, передзмагальна підготовка, відновлення.

Презентація

«Алгоритм підготовки спортсмена до головних змагань сезону».

Практичне заняття 9. Відеоаналіз та оцінювання ефективності змагальної діяльності спортсменів

Питання для самоконтролю

Які сучасні програми використовують для відеоаналізу?

Які критерії оцінювання змагальної діяльності?

Як результати відеоаналізу впливають на підготовку спортсменів?

Глосарій

Відеоаналіз, техніко-тактичні дії, спортивна аналітика, ефективність, змагальна діяльність, цифрові технології.

Презентація

«Відеоаналіз у системі спортивної підготовки».

Практичне заняття 10. Розроблення інноваційного проєкту вдосконалення підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Питання для самоконтролю

Які компоненти має інноваційний проєкт?

Які ризики можуть виникати під час реалізації проєкту?

Як оцінити ефективність запропонованої інновації?

Глосарій

Інноваційний проєкт, ефективність, планування, результативність, спортивна інновація, впровадження.

Презентація

«Інноваційний проєкт удосконалення спортивної підготовки».

Практичне заняття 11. Презентація та експертна оцінка інноваційних проєктів спортивної підготовки

Питання для самоконтролю

Які критерії визначають якість інноваційного проєкту?

Які навички необхідні для успішного представлення проєкту?

Як організувати процедуру експертного оцінювання?

Глосарій

Експертна оцінка, критерії оцінювання, презентація проєкту, актуальність, ефективність, інноваційна діяльність.

Презентація

«Презентація та експертна оцінка інноваційних проєктів у спортивній підготовці».

Вимоги до виконання завдань:

1. Питання для самоконтролю

- Виконується у форматі підготовки коротких відповідей на теоретичні запитання.

- Студент повинен вміти чітко, логічно і послідовно викласти матеріал.
- Оформлюється письмово (в зошиті або у друкованому вигляді).
- Повинно містити структуровану відповідь: вступ, основну частину, висновки.
- Використовуються правильні терміни, короткі схеми, таблиці чи порівняння, якщо це доцільно.

2. Глосарій

- Містить не менше 5 і не більше 10 термінів по темі.
- Для кожного терміна подається коротке визначення (1–2 речення).
- Тлумачення має бути науковим, але лаконічним, з урахуванням специфіки дисципліни.

3. Презентація

- Виконується в PowerPoint, Google Slides або Canva.
- Обсяг — 5–8 слайдів.
- Обов'язкові елементи: назва теми, мета, основний зміст (зображення, схеми, ключові тези), висновки.
- Дизайн стриманий і читабельний, текст не перевищує 6–8 рядків на слайд

6. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

№ з/п	Назва теми(за вибором)	К-ть годин	
		Денна	Заочна

1	Розроблення інноваційного проєкту вдосконалення підготовки спортсменів в обраному виді спорту		
2	Проектування інноваційної програми спортивної підготовки спортсменів		
3	Використання цифрових технологій та систем моніторингу у спортивній підготовці		
4	Аналіз сучасних інноваційних технологій підготовки спортсменів в обраному виді спорту		
	Усього за 2 семестр	10	10

Вимоги до оформлення роботи

Обсяг роботи – 4-6 сторінок комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – 20 мм, з правого – 20 мм, зверху знизу – 20 мм.

Рекомендації щодо виконання ІНДЗ

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку.
2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.
3. Актуальність і змістовність

Робота повинна відображати сучасні підходи до навчання й удосконалення техніки та тактики у спортивних іграх, мати логічну структуру та розкривати суть поставленого питання.

4. Науково-методичний підхід

Виклад матеріалу має ґрунтуватися на сучасних методичних рекомендаціях, підручниках та наукових джерелах. Бажано продемонструвати уміння узагальнювати інформацію та робити власні висновки.

5. Практична спрямованість

Завдання повинно містити приклади застосування у тренувальному процесі, підкреслювати можливість використання розроблених елементів на практиці.

6. Логіка і послідовність викладу

Матеріал необхідно подавати системно, послідовно й доступно. Структура має включати вступ, основну частину, висновки.

7. Самостійність виконання

Робота повинна бути результатом самостійного опрацювання теми студентом, з дотриманням академічної доброчесності.

8. Висновки та рекомендації

У кінці роботи обов'язково подаються узагальнення та практичні поради, що демонструють розуміння теми та вміння застосовувати знання на практиці.

Здобувач повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються, слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком літератури, так і самостійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Здобувач не бере участі в практичному занятті, є лише спостерігачем або відсутній.
	1 бал	Здобувач бере участь у практичному занятті, виконує завдання частково, допускає суттєві помилки, потребує постійної допомоги викладача. Володіє навчальним матеріалом на початковому рівні.
	2 бали	Здобувач бере активну участь у практичному занятті, виконує більшість завдань, допускає незначні помилки, здатний аналізувати та інтерпретувати результати діяльності за запропонованим алгоритмом. Демонструє достатній рівень знань і практичних умінь.
	3 бали	Здобувач активно працює на практичному занятті, виявляє ініціативу та самостійність, правильно і в повному обсязі виконує всі завдання, аргументовано відповідає на запитання, аналізує та узагальнює результати діяльності, демонструє високий рівень теоретичної підготовки та практичних умінь.
Самостійна робота (Теми 1-5)	0 балів	Робота не виконана, або виконана формально, здобувач не володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана не в повному обсязі, спостерігається формальний підхід, здобувач слабо володіє матеріалом.
	2 бали	Робота виконана добре, здобувач володіє матеріалом, частково проявляє елементи креативного підходу, але відсутня деталізація у виконанні.
	3 бали	Робота виконана добре, здобувач володіє матеріалом, проявляє елементи креативного підходу, присутня часткова деталізація у виконанні.
Самостійна робота (теми 6-11)	0 балів	Робота не виконана, або виконана формально, здобувач не володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана не в повному обсязі, спостерігається формальний підхід, здобувач слабо володіє матеріалом.
	2 бали	Робота виконана добре, здобувач володіє матеріалом, частково проявляє елементи креативного підходу, але відсутня деталізація у виконанні.
ІНДЗ	0 балів	Завдання не виконано.
	1-3	Завдання виконано формально і не повністю, обсягом,

бали	який складає 1/2. Зміст і структура роботи частково відповідає вимогам завдання. Наявна значна кількість суттєвих помилок. Здобувач не володіє науковим мисленням, методом аналізу навчального матеріалу, не здатен виконувати дослідницьку роботу та узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.
4-6 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі, який складає 2/3. Зміст і структура роботи частково відповідає вимогам завдання. Наявна незначна кількість суттєвих помилок. Робота характеризується відсутністю змістової цілісності і непослідовністю викладу матеріалу. Здобувач в окремих випадках демонструє наукове мислення і припускається помилок в аналізі навчального матеріалу, поодинокі спроби виконувати дослідницьку роботу та узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.
7-9 балів	Завдання виконано з творчим підходом містить авторські елементи, розгорнуте, але не в повному обсязі і становить 3/4 від обсягу завдання. Зміст і структура роботи переважно відповідає вимогам завдання. Наявні поодинокі помилки. Робота здебільшого характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Здобувач демонструє наукове мислення, але припускається помилок в аналізі навчального матеріалу, здатність посередньо виконувати дослідницьку роботу та узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.
10 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Зміст і структура роботи відповідає вимогам завдання. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Здобувач демонструє наукове мислення, уміння аналізувати навчальний матеріал, здатність якісно виконувати дослідницьку роботу та узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для навчальної дисципліни «Інноваційні технології підготовки спортсменів в обраному виді спорту» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі усного екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше як 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної

дисципліни не анулюються, а додаються. Оцінка за екзамен не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	Здобувач вищої освіти демонструє системні та глибокі знання сучасних концепцій розвитку спортивної підготовки, інноваційних технологій тренування, цифрових засобів контролю функціонального стану спортсменів. Вільно аналізує проблеми та перспективи розвитку системи підготовки спортсменів, обґрунтовує вибір інноваційних технологій, самостійно розробляє алгоритми підготовки до змагань, моделює структуру тренувального і змагального процесу. Впевнено використовує цифрові технології моніторингу навантажень, здійснює аналіз ефективності змагальної діяльності, оцінює ризики впровадження інновацій та пропонує ефективні управлінські рішення.
	Демонструє міцні знання сучасних технологій спортивної підготовки та методології їх застосування. Уміє аналізувати тренувальний процес,

Добре (82-89 B)	використовувати цифрові засоби контролю підготовленості спортсменів, розробляти алгоритми підготовки та обґрунтовувати управлінські рішення. Допускає окремі несуттєві неточності, які самостійно виправляє.
Добре (74-81 C)	Володіє достатніми знаннями щодо інноваційних технологій підготовки спортсменів. Здатний здійснювати аналіз тренувального та змагального процесу, використовувати окремі цифрові технології контролю, однак під час розв'язання складних професійних завдань потребує додаткового обґрунтування та уточнення.
Задовільно (64-73 D)	Має базові знання про сучасні технології спортивної підготовки. Виконує типові завдання з аналізу тренувального процесу та оцінювання спортивної діяльності, але допускає помилки під час моделювання підготовки спортсменів та вибору інноваційних технологій.
Задовільно (60-63 E)	Засвоїв мінімально необхідний обсяг знань. Частково орієнтується в сучасних технологіях спортивної підготовки, здатний виконувати окремі практичні завдання за зразком, але відчуває труднощі під час аналізу та обґрунтування професійних рішень.
Незадовільно (35-59 FX)	Має фрагментарні знання щодо інноваційних технологій підготовки спортсменів. Недостатньо володіє методами аналізу тренувального процесу та цифровими засобами контролю. Не здатний самостійно розробляти алгоритми підготовки спортсменів і потребує повторного складання підсумкового контролю.

8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Інноваційні технології спрямовані на:
 - а) підвищення ефективності підготовки;
 - б) скорочення тренувань;
 - в) зменшення кількості занять.
2. До сучасних інновацій належать:
 - а) цифрові системи моніторингу;
 - б) лише спортивний інвентар;
 - в) лише методичні посібники.
3. Основною метою впровадження інновацій є:
 - а) оптимізація тренувального процесу;
 - б) збільшення навантаження;
 - в) скорочення змагань.
4. Основним джерелом сучасної наукової інформації є:
 - а) наукові статті;
 - б) рекламні буклети;
 - в) соціальні мережі.
5. Наукові дослідження дозволяють:
 - а) обґрунтовувати тренувальні методики;
 - б) замінити тренера;
 - в) скоротити підготовку;
6. Доказовий підхід базується на:
 - а) результатах досліджень;
 - б) особистих припущеннях;
 - в) випадкових спостереженнях.
7. Моделювання використовується для:
 - а) прогнозування результатів;
 - б) проведення змагань;
 - в) організації суддівства.

8. Основою моделі є:

- а) мета підготовки;
- б) спортивна форма;
- в) спортивна база.

9. До компонентів моделі належить:

- а) контроль підготовленості;
- б) спортивна форма судді;
- в) організація глядачів.

10. Цифрові платформи використовують для:

- а) збору та аналізу даних;
- б) проведення жеребкування;
- в) організації харчування.

11. Смарт-годинники дозволяють контролювати:

- а) ЧСС;
- б) колір форми;
- в) склад команди.

12. Мобільні застосунки допомагають:

- а) вести тренувальний щоденник;
- б) судити матч;
- в) формувати календар змагань.

13. До показників функціонального стану належить:

- а) ЧСС;
- б) колір форми;
- в) номер гравця.

14. Моніторинг використовується для:

- а) контролю адаптації;
- б) визначення складу команди;
- в) оцінки суддівства.

15. Пульсометр вимірює:

- а) частоту серцевих скорочень;
- б) швидкість бігу;
- в) масу тіла.

16. До фізичних якостей належить:

- а) сила;
- б) техніка;
- в) тактика;

17. Для розвитку швидкості найбільш ефективними є:

- а) вправи максимальної інтенсивності;
- б) вправи на розтягування;
- в) вправи на координацію.

18. Витривалість характеризує:

- а) здатність тривалий час виконувати роботу;
- б) швидкість реакції;
- в) точність рухів.

19. Основою проєктування тренувальної програми є:

- а) індивідуальні особливості спортсмена;
- б) бажання спортсмена;
- в) кількість інвентарю.

20. Функціональний тренінг спрямований на:

- а) розвиток рухових навичок, необхідних у спорті;
- б) лише розвиток сили;
- в) лише розвиток витривалості.

21. До високотехнологічного обладнання належать:

- а) GPS-трекери;
- б) свисток тренера;
- в) секундомір механічний.

22. Однією з переваг функціонального тренінгу є:

- а) комплексний розвиток спортсмена;

б) відсутність навантаження;

в) скорочення тренувань.

23. Основною метою передзмагального етапу є:

а) досягнення спортивної форми;

б) збільшення кількості тренувань;

в) проведення відновлення.

24. Планування підготовки спортсмена здійснюється на основі:

а) календаря змагань;

б) погодних умов;

в) кількості спортивних споруд.

25. Підвідний мікроцикл використовується для:

а) підготовки до старту;

б) початкового навчання;

в) реабілітації.

26. Відеоаналіз використовується для:

а) оцінювання техніко-тактичних дій;

б) визначення погоди;

в) складання розкладу.

27. Основною перевагою відеоаналізу є:

а) об'єктивність оцінювання;

б) зменшення кількості тренувань;

в) скорочення змагань.

28. Аналіз змагальної діяльності дозволяє:

а) виявити сильні та слабкі сторони спортсмена;

б) визначити склад суддів;

в) змінити правила змагань.

29. Інноваційний проєкт спрямований на:

а) удосконалення спортивної підготовки;

б) організацію дозвілля;

в) проведення змагань.

30. Обов'язковим елементом проєкту є:

а) мета;

б) спортивний розряд;

в) місце проживання спортсмена.

31. Результативність проєкту визначається:

а) досягненням поставлених завдань;

б) тривалістю документа;

в) кількістю сторінок.

32. Одним із критеріїв оцінювання проєкту є:

а) актуальність;

б) колір презентації;

в) формат аркуша.

33. Експертна оцінка дозволяє:

а) визначити практичну цінність проєкту;

б) збільшити кількість слайдів;

в) скоротити доповідь.

34. Ефективна презентація повинна бути:

а) логічною та аргументованою;

б) максимально об'ємною;

в) виключно текстовою.

9. ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Охарактеризуйте основні напрями інновацій у спортивній підготовці.
2. Проаналізуйте вплив технологій на спортивний результат.
3. Наведіть приклади інновацій у вашому виді спорту.
4. Проаналізуйте сучасні наукові публікації з обраного виду спорту.
5. Визначте перспективні напрями досліджень.
6. Охарактеризуйте роль спортивної науки у підготовці спортсменів.
7. Охарактеризуйте принципи побудови моделі тренувального процесу.
8. Розкрийте роль планування у спортивній підготовці.
9. Проаналізуйте сучасні підходи до моделювання.
10. Проаналізуйте можливості спортивних платформ.
11. Охарактеризуйте використання мобільних застосунків у тренувальному процесі.
12. Наведіть приклади цифрових сервісів для спортсменів.
13. Охарактеризуйте методи оцінювання функціонального стану.
14. Проаналізуйте роль моніторингу в управлінні навантаженням.
15. Наведіть приклади тестування спортсменів.
16. Охарактеризуйте сучасні підходи до розвитку сили спортсменів.
17. Проаналізуйте методи розвитку швидкісних здібностей.
18. Розкрийте особливості програмування тренувань для розвитку витривалості.
19. Охарактеризуйте принципи функціонального тренінгу.
20. Проаналізуйте можливості використання високотехнологічного обладнання.
21. Наведіть приклади функціональних вправ для спортсменів.
22. Охарактеризуйте структуру річного циклу підготовки.
23. Проаналізуйте особливості передзмагальної підготовки.
24. Розкрийте роль контролю функціонального стану перед стартом.
25. Охарактеризуйте методику відеоаналізу спортивної діяльності.

26. Проаналізуйте переваги використання спеціалізованого програмного забезпечення.
27. Розкрийте значення відеоаналізу для вдосконалення техніки.
28. Охарактеризуйте структуру інноваційного проєкту.
29. Проаналізуйте сучасні напрями інновацій у спортивній підготовці.
30. Розкрийте механізми впровадження інновацій у практику.
31. Охарактеризуйте критерії експертної оцінки проєктів.
32. Проаналізуйте типові помилки під час презентації проєктів.
33. Розкрийте значення експертного оцінювання для розвитку спортивної науки.

Методична порада:

Для роботи із запитаннями самоконтролю студентам рекомендується:

- готувати усні або письмові відповіді;
- використовувати навчальні відео та методичну літературу;
- створювати власні схеми, таблиці або ментальні карти, що відображають логіку засвоєння техніки та тактики.

10. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ТА ШКОЛА ОЦІНЮВАННЯ підсумкового контролю

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, письмова робота)			ІНДЗ	Екзамен	Сума
Теми	Бали	Разом			
Тема 1	0-6	0-70	0-10	0-20	0-100
Тема 2	0-6				
Тема 3	0-6				
Тема 4	0-6				
Тема 5	0-6				
Тема 6	0-5				
Тема 6	0-5				
Тема 7	0-5				
Тема 8	0-5				
Тема 9	0-5				
Тема 10	0-5				
Тема 11	0-5				
Тема 11	0-5				

Шкала оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 256 с.
3. Шинкарук О., Бишевець Н., Сергієнко К., Яковенко О., Юхно Ю., Строганов С. Інформаційні технології та кіберспорт: інноваційний підхід до реабілітації військовослужбовців і ветеранів війни : навчально-методичний посібник. Київ : Олімпійська література, 2024. 248 с.
4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
5. Шамардіна Г. М. Сучасні тенденції в розробці технології спортивної підготовки // Тиждень науки–2024 : матеріали наук.-практ. конф. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 18–19.

Допоміжна література

1. Караулова С. І., Маліков М. В. Сучасні інноваційні технології в професійній підготовці фахівців у сфері фізичного виховання та спорту // Фізичне виховання та спорт. 2022. № 2. С. 117–125.
2. Козак І., Жирнов О. Сучасні тренди біомеханічних технологій у спорті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2024. № 4. С. 20–26.
3. Товт В. А., Сусла В. Я. Ігрові технології едьютейнменту і гейміфікації у спортивному тренуванні на початкових етапах підготовки юних спортсменів. Ужгород : УжНУ, 2024.
4. Мішин М., Окунь Д., Нескородь Н. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті // InterConf. 2021. № 83. С. 298–304.
5. Петрушин Д., Креніков Є. Актуальні аспекти використання сучасних

інноваційних засобів техніко-тактичної підготовки у спортивних єдиноборствах // Єдиноборства. 2022. № 2. С. 42–50. Наукова Періодика України

6. Атаманюк С. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності: методологічна основа // Education Innovation Practice. 2022. Т. 10, № 3. С. 6–15.
7. Богуславська В., Балахтін Д., Губар І. Інноваційні засоби теоретичної підготовки (на прикладі веслування) // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024. № 17(36). С. 162–170.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/> .
2. Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника. URL : <http://www.lsl.lviv.ua> .
3. Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія». URL : <http://www.library.ukma.kiev.ua> .
4. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. URL : www.nbuv.gov.ua .
5. Репозитарій Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Факультет фізичного виховання і спорту. URL : <http://93.183.203.244/handle/123456789/7> .
6. Репозитарій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/> .
