

**ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І ТЕМАТИКА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «СИСТЕМА КОНТРОЛЮ І КЕРУВАННЯ ПІДГОТОВКОЮ
СПОРТСМЕНІВ»**

Практичне заняття 1	Тема. Предмет, мета та завдання дисципліни. Сутність, принципи та функції системи контролю у спорті. Класифікація видів контролю: педагогічний, медико-біологічний, психологічний, технічний. Рівні контролю (поточний, етапний, підсумковий).	Усне опитування
Самостійна робота	Тема. Система управління спортивною підготовкою: структура, функції, механізми. Завдання: 1. Опрацювати літературні джерела та електронні ресурси з теми. Виписати різні трактування поняття «системи контролю та керування». 2. Проаналізувати зміст лекції та дати письмову відповідь на запитання: «Значущість контролю та керування у системі спортивної підготовки».	Письмова анотована довідь
Практичне заняття 2	Тема. 1. Засоби та методи педагогічного контролю. Контроль фізичної підготовленості (тести рухових якостей). Контроль технічної і тактичної підготовленості (відеоаналіз, спостереження, моделювання)	Усне опитування
Самостійна робота	Тема Оцінювання спортивної працездатності й ефективності тренувальних навантажень.	Письмова анотована довідь
Практичне заняття 3	Основні показники функціонального стану організму спортсмена. Методи контролю серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Біохімічні маркери тренуваності та втоми.	Усне опитування
Самостійна робота	Моніторинг відновних процесів і профілактика перенавантажень.	Письмова анотована довідь
Практичне заняття 4	Тема. Психодіагностика у тренувальному процесі. Методи оцінювання психічних станів, стресостійкості, мотивації. Використання психофізіологічних тестів та опитувальників.	Усне опитування
Самостійна робота	Тема Роль психологічного контролю у досягненні спортивної майстерності.	Письмова анотована довідь
Практичне заняття 5	Тема. Використання інформаційних технологій у спорті. Цифрові платформи для збору та аналізу даних. Сенсорні системи, GPS, моніторинг варіабельності серцевого ритму.	Усне опитування
Самостійна робота	Тема Використання штучного інтелекту та Big Data у спортивному контролі.	Письмова анотована довідь
Практичне заняття 6	Тема. Принципи та закономірності управління спортивною підготовкою. Планування та програмування тренувального процесу. Моделювання підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Корекція тренувальних планів на основі даних контролю.	Усне опитування
Самостійна робота	Побудова комплексної системи контролю у видах спорту. Етапний контроль та його значення для довготривалої підготовки. Система контролю у річному циклі тренування	Письмова анотована довідь