

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Освітня програма Фізична культура і спорт
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика спорту вищих досягнень
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень
Викладач (-і)	П'ятничук Г.О.
Контактний телефон викладача	00664416716
Е-mail викладача	halinap@ gmail.com
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	середа 15.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему теоретичних знань з системи підготовки спорту вищих досягнень в Україні, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту	
3. Мета та цілі курсу	
викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» є формування у студентів загальних основ навчально-тренувальної діяльності, навчання техніки виду спорту та особистісного розвитку спортсменів у системі багаторічної підготовки.	
4. Компетентності	
Загальні компетентності	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. 2. Здатність планувати та управляти часом. 3. Здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання. 4. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. 5. Здатність приймати обґрунтовані рішення. 6. Навички міжособистісної взаємодії 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети 8. Здатність до самовдосконалення, адаптації та дії в нових ситуаціях, креативність. 	
Спеціальні(професійні) компетентності	
(С-2)Здатність аргументувати вибір методу розв'язування спеціалізованої задачі, критично оцінювати отримані результати та захищати прийняті рішення;	
(С-3)Здатність керувати колективом в сфері своєї професійної діяльності, толерантно сприймаючи соціальні, етнічні, конфесійні та культурні відмінності;	
(С-5)Здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки;	
С-8)Здатність розробляти перспективні, оперативні плани і програми конкретних занять у сфері спорту вищих досягнень;	

- (С-9)Здатність використовувати методи і засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності;
- (С-10)Готовність до викладацької діяльності за основними освітніми програмами вищої освіти;
- (С-11)Володіти високим рівнем знань в області організаційно управлінської діяльності знайомство з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями;
- (С-12)Працювати як з окремими методиками, так і з комплексом методів, забезпечення спортивної діяльності і фізичні культури і спорту;
- (С-13)Використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.
- (С-16) Здатність виконувати наукові дослідження, з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності педагогічної, рекреаційно-оздоровчої, культурно-просвітницької та організаційно-управлінської діяльності в сфері фізичної культури

5.Результати навчання

- 1.Володіти концептуальними та методологічними знаннями в галузі фізичної культури і спорту та бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей
- 2.Розробляти оригінальний практичний курс для студентів з фахової дисципліни, враховуючи сучасний стан наукових знань та особисті дослідницькі навички.
- 3.Знати засоби, методи і організаційні форми ведення педагогічної діяльності в процесі фізичного виховання; прийоми виховання і навчання зі студентами.
- 4.Розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах.
- 5.Використовувати сучасні інформаційні технології у науковій діяльності, організації та проведенні навчальних занять.
- 6.Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів.
- 8.Застосовувати сучасні методики і технології наукового дослідження, у тому числі й інформаційні, для забезпечення якості навчально-виховного процесу.
9. Проводити науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.
- 10.Контролювати тренувальні і змагальні навантаження в обраному виді спорту.
- 11.Керувати тренувальним процесом на науковій основі, оптимізуючи тренувальний процес.
- 12.Уміння здійснювати відбір, орієнтацію і професіоналізацію в процесі спортивної підготовки.
- 13.Уміння проводити лекційні та практичні заняття з видів спорту.
- 14.Уміння вирішувати нестандартні проблеми в різних видах професійної діяльності.
- 15.Уміння застосовувати знання щодо вікової періодизації тренувальних навантажень.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	8
семінарські заняття / практичні / лабораторні	22
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий		
2	017 фізична культура і спорт	1	В		
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,1	4 6 22		лютий
Тема 1. Професійна діяльність в спорті.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,5,8	Структура навчальної дисципліни „Теорія і методика спорту вищих досягнень”. Олімпійський та професійний спорт як види діяльності. Види професійної діяльності в О іПС. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера. 2 - 4	2балів	лютий
Тема 2. Тренер- професіонал.	Лекції Практичні	3,5,6,	Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно- педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилі керівництва групою. 2 -	2 балів	лютий

	заняття Самостійна робота		4		
Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	1,2,4, 5	Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Вплив занять спортом на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби і методи передачі інформації.	2	лютий
Тема 4. Основи управління в системі підготовки спортсменів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,7,8,9	Загальні основи управління підготовкою спортсмена. Мета і об'єкт управління. Умови здійснення управління. Види управління: етапне, поточне, оперативне. Умови здійснення етапного управління: 2 4	5 балів	березень
Тема 5. Психологічні чинники		3,5,6,7	Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика	2 балів	березень

успішності процесу підготовки.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. 2 10		
Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,3,4,5	Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини. Загальна характеристика системи багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі. 2 4	5 балів	березень
Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів		5,6,7,8	Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під	2 балів	квітень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадaptaції і переадаптації у спортсменів.		
Змістовий модуль 2. Адаптація в спорті					
Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,4, 5	Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.	2	квітень
Тема 8. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів		1,2,4, 5	Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на	5	квітень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		змагальні навантаження. 2 4		
Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,4, 5	Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення в залежності від кваліфікації і підготовленості спортсменів. 2 4	5	квітень
Тема 10. Змагальна діяльність в спорті	Лекції Практичні і заняття Самостійна робота	1,2,4, 5	Змагання в системі підготовки спортсменів. Характеристика змагальної діяльності в спорті. Структура змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів. 2 4	2	травень
Тема 11. Моделювання в спорті		1,2,4, 5	Загальні положення моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від	2	травень

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		індивідуальних особливостей спортсменів. 2 4		
Тема 12. Характеристика системи підготовки спортсменів	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	1,2,4, 5	Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Формування системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. 2 4	2	травень
Тема 13. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	1,2,4, 5	Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. 2	5	травень

			4		
Тема14. Формування довготривалої адаптації процесі багаторічної підготовки спортсменів	у Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		5	2	червень
Контрольна робота	Самостійна робота	1,4,7,1 1	Завдання тем 1-14	5 балів	червень

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з</p>

	дозволу зав. кафедри (за заявою).
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.
8. Політика курсу	
<ul style="list-style-type: none"> – Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. – У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена; – Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; – Студент має брати активну участь на практичних заняттях; – Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; – Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю; – Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. – У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів. – Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг 	

тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;

- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. вищих навч. заведений фіз. виховання і спорту] / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. - 808 с.
 2. Платонов В. Н. Олімпійський спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олімпійська література, 1994. – 496 с.
 3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
 4. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
 5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
 6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець.–Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
 7. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в стеме підготовки спортсменів / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.
 8. Боген М. М. Обучение двигательных действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.
 9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
- Інформаційні ресурси
1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
 2. <http://lib.sportedu.ru/>
 3. <http://www.nbu.gov.ua/>
 4. <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>
 5. <http://www.nanjing2014.org/en/>
 6. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.

Викладач: Г.О.П'ятничук