

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



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Освітня програма      Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика спортивної підготовки
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	магістр
Статус дисципліни	нормативна
Курс / семестр	1/1
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Практичні заняття – 22 год. Самостійна робота – 56 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

<b>Мета та цілі дисципліни</b>
<p><b>Метою</b> навчальної дисципліни є теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок організації та побудови навчально-тренувального процесу.</p> <p><b>Завданнями</b> вивчення дисципліни є;</p> <p>вивчення основних категорій і понять;</p> <p>вивчення принципів, методів і засобів спортивного тренування;</p> <p>вивчення теоретичних питань спортивного відбору, побудови річного та багаторічного тренувального процесу;</p> <p>ознайомлення з науковими засадами моделювання та прогнозування в спорті;</p> <p>набуття практичних навичок щодо побудови окремих структурних утворень тренувального процесу;</p> <p>оволодіння методикою проведення занять та організація проведення змагань;</p>
<b>Компетентності</b>
<p><b>Інтегральна компетентність</b></p> <p>Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p><b>Загальні компетентності</b></p> <p>ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.</p> <p>ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.</p> <p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b></p> <p>СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p> <p>СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових</p>

стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

### Програмні результати навчання

2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Формування загальної теорії і підготовки спортсменів. Мета, завдання, засоби, методи й основні принципи спортивної підготовки.	Знати історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів Сучасна система знань з ТМСП. Напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Знати основні поняття, мета і завдання спортивного тренування. Засоби й методи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи спортивної підготовки.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тести вихідного рівня знань,</li><li>• Контрольні запитання,</li><li>• Кейси, Завдання для самостійної роботи</li></ul>
2.	Сторони підготовки спортсменів.	Знати сторони підготовки: Фізична підготовка, загальна та спеціальна. Технічна і тактична підготовка Психологічна підготовка. Теоретична підготовка Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів. Знати мету, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики основи. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Знати мету, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тести вихідного рівня знань,</li><li>• Контрольні запитання,</li><li>• Кейси, Завдання для самостійної роботи</li></ul>
3.	Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.	Розуміти раціональну систему спортивного відбору, як педагогічного пошуку обдарованих людей. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системою багаторічної підготовки. Знати особливості спортивного відбору у індивідуальних видах спорту.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тести вихідного рівня знань,</li><li>• Контрольні запитання,</li><li>• Кейси, Завдання для самостійної роботи</li></ul>
4.	Побудова підготовки спортсменів.	Розуміти структуру тренувального заняття. Знати зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Навантаження в тренувальних заняттях.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тести вихідного рівня знань,</li><li>• Контрольні запитання,</li><li>• Кейси, Завдання для самостійної роботи</li></ul>

5.	Побудова тренувальних занять і мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування.	Знати структуру і зміст мікроциклів, їх типи. Побудова мікроциклів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Знати структуру і зміст мезоциклів. Посадження мікроциклів у мезоциклі. Розуміти особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Знати мету, завдання і зміст періодів макроциклу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси, Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
6.	Засоби відновлення спортивної працездатності.	Знати характеристику засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Оперативне відновлення. Поточне відновлення. Етапне відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Спортивний масаж. Лазня. Гідропроцедури. Ванни. Харчування. Вітаміни. Мінеральні речовини. Харчові добавки. Психологічні засоби відновлення.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси, Завдання для самостійної роботи</li> </ul>

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття/семінарське/лабораторне	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

## 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Заняття									ЗТ	СР	Разом
	1,2	3,4	5,6		7	8	9	10	11			
Семінарські/ Практичні/	5	5	5		5	5	5	5	5			40
Самостійна робота											5	5
Знання термінів										5		5
Екзамен												50
<b>Всього</b>												<b>100</b>

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.
- Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

### Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- 90-100 балів – 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.
- 70-89 балів – 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.

- *50-69 балів* – 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.
- *Менше 50 балів* – 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.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми),
<p><b>Література:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений]. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 295 с.</li> <li>2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков : [навч. пос.] / Волков Л. В. - К. : Вища школа, 1993. - 152 с.</li> <li>3. Волков В. Н. Спортивный отбор / Волков В. Н., Филин В. П. - М. : ФиС, 1983.</li> <li>4. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. - К. : Здоров'я, 1987. - 167 с.</li> <li>5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 317 с. - ISBN 966-7133-22-2</li> <li>6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с. - ISBN 966-7133-64-8.</li> <li>7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. - К. : Здоров'я, 1990. - 150 с.</li> <li>8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. - М. : Фізкультура и спорт, 1987. - 128 с.</li> <li>9. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. - М. : ФиС, 1980. - 255 с.</li> <li>10. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. - М. : ФиС, 1985. - 89 с.</li> <li>11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. - Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.</li> <li>12. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств / М. М. Линець - Львів : Штабар, 1997. - 208 с.</li> <li>13. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. - К. : Олімпійська література, 1995. - 320 с.</li> </ol>	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін
---------	--

	<p>м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57  каб. 301  тел. (0342) 59-60-20  <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a>  e-mail: <a href="mailto:spd@pnu.edu.ua">spd@pnu.edu.ua</a></p>
Викладач	<p>П'ятничук Дмитро Васильович  Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент</p>
Контактна інформація викладача	<p><a href="mailto:dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua">dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua</a></p>

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується у відповідності до «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a>» (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> »</p>

	<p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> – ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> –</p> <p><a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>