

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

Проректор

“ 31 ”



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Освітня програма Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ – 2022 рік

**Робоча програма навчальної дисципліни**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**  
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник:

**П'ятничук Г.О.**, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від "29" серпня 2022р. № 1

Завідувач кафедри



А.В. Синиця

Схвалено науково - методичною радою  
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від "30" 08 2022 р. № 1

Голова



Е.Й.Лапковський

"30" 08 2022 р.

© \_\_\_\_\_, 2022 рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів <b>3,0</b>	Галузь знань 01 освіта (шифр і назва)	Цикл професійної та практичної підготовки Вибіркова	
	спеціальності 017 (Фізична культура і спорт)		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування):	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		2	2
Індивідуальне науково-дослідне завдання  _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <b>90</b>		3	3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 <b>1 семестр – 30/60,</b>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>магістр</b>	<b>Лекції</b>	
		<b>2с.-6 год.</b>	<b>2с.-6 год.</b>
		<b>Практичні,</b>	
		<b>2с.-14 год.</b>	<b>2с.-4 год.</b>
		<b>Самостійна робота</b>	
		2с.- 70 год.	72с.-80 год.
		<b>Індивідуальні завдання: год.</b>	
		Вид контролю: 2 сем.-залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 62 % до 38 %;  
для заочної форми навчання – 24 % до 76 %.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика спорту вищих досягнень” є формуванні у магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

### **Програмні компетентності**

#### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв’язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

### **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.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **МОДУЛЬ 1**

##### **Тема 1. Професійна діяльність в спорті.**

Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень». Види професійної діяльності в ОіПС. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

##### **Тема2. Моделювання в спорті**

Загальні положення моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

##### **Тема 3. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів**

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.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1</b>													
<b>Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень</b>													
<b>Тема 1.</b> Професійна діяльність в спорті.	26	2	4			20	22	2					20
<b>Тема 4.</b> Моделювання в спорті	30	2	4			24	34	2	2				30
<b>Тема 6.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	34	2	6			26	34	2	2				30
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	-	-	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-		<b>80</b>

#### 5. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1.</b> Професійна діяльність в спорті.	4	
2	<b>Тема 2.</b> Моделювання в спорті	4	2
3	<b>Тема 6.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	6	2
	<b>Разом</b>	<b>14</b>	<b>4</b>

#### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1.</b> Професійна діяльність в спорті.	20	20
2	<b>Тема 4.</b> Моделювання в спорті	24	30
3	<b>Тема 6.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	26	30
	<b>Разом</b>	<b>70</b>	<b>80</b>

## 7. Методи навчання

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.**

#### **A.**

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

#### **Б. Індуктивні та дедуктивні.**

#### **С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.**

#### **Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.**

#### **Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.**

### **II.**

#### **A. Методи стимулювання інтересу до навчання:**

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

#### **Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

### **III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.**

### **IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.**

## 8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Залік

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	<b>50</b>
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	<b>30</b>
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	<b>20</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу							КСР	ІЗ	ПН	Разом
	Номер практичного заняття										
	1	2	3	4	5	6	7				
Т	100		100		100		100				<b>20</b>
УВ	100	100	100	100	100	100	100				<b>10</b>
ПН	100	100	100	100	100	100	100			<b>100</b>	<b>50</b>
СР								<b>100</b>	<b>100</b>		<b>20</b>
Разом											<b>100</b>

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань; УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички; СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за практичні навички може скласти 50 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів), оцінки за теоретичні знання (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал може скласти 30 балів), що в сумі максимально може скласти 100 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.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

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.

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Методичне забезпечення

Дисципліна має навчально-методичне забезпечення :

- тексти лекцій;
- розробка практичних занять;
- питання до заліку.

## 11. Рекомендована література Література:

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 280 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
4. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
6. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372с.
8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книгаБогдан, 2009. – 672 с.

### Додаткова література:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
2. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницьк: ХНУ, 2011 – 143 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017.Т.
4. Pyatnychuk H. Modern information technologies and services in public institutions // Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Vol. 8, No. 3(2021), pp. 43-51. (0,6 др. арк.)
5. П'ятничук Г.О. Сучасні інформаційні технології, які вплинули на прогрес у

спортивній діяльності. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovation and development prospects» : conference proceeding, March 5-6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing», pp.152-155.

## **12.Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. [www.d-learn.pnu.edu.ua](http://www.d-learn.pnu.edu.ua)
3. <https://d-learn.pro/>
4. <https://noc-ukr.org/>
5. <https://mms.gov.ua/>