

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	halinapy@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: ЗК2. Здатність планувати та управляти часом. ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. Спеціальні (фахові, предметні) компетентності СК5.Здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки; СК8.Здатність розробляти перспективні, оперативні плани і програми конкретних занять у сфері спорту вищих досягнень; СК11.Володіти високим рівнем знань в області організаційно управлінської діяльності знайомств з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями;	
5.Результати навчання	
5.Розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах. 8.Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів. 12.Використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.	
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	1,4,7,1	4		лютий
	Практичні заняття		6		
	Самостійна робота		22		
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.	2балів	лютий
			2		
				- 4	
Тема 2. Тренер- професіонал.		3,5,6,	Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-	2 балів	лютий

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилі керівництва групою. 2 - 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. 8 12 38	2	лютий
Тема 4. Основи управління в системі підготовки спортсменів	Лекції	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:	5 балів	березень

	Практичні заняття Самостійна робота		2 4		
Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,5,6,7	Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. 2 10	2 балів	березень
Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	Лекції Практичні	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	5 балів	березень

	заняття Самостійна робота		4		
Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,6,7,8	Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів. 2 4	2 балів	квітень
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 4	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	5	квітень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на 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	2	травень

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від 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		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	5	травень

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. 2 4		
Тема14. Формування довготривалої адаптації процесі багаторічної підготовки спортсменів	у Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		5	2	червень

7. Система оцінювання курсу

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

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100

- 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, лабораторних робіт, 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.

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	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

8. Політика курсу

- 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 отримає «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. вищихучеб. заведений физ. воспитания и спорта] / 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. – 400с.
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.

<p>8.Боген М. М. Обучение двигательных действий / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.</p> <p>9.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с. Інформаційні ресурси</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
<p>Академічна доброчесність</p>	<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"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності». <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «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) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «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) – стор. 4-5.</p>

	Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	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» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. 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 «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) – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «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) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Викладач: Г.О.П'ятничук