

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

Освітня програма Фізична культура і спорт

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ

## ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ



# Загальна інформація про дисципліну

<b>Назва дисципліни</b>	Теорія і методика спорту вищих досягнень
<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський) рівень
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, семінарські заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредитів ЄКТС
<b>Загальна кількість годин</b>	90 годин
<b>Кількість годин лекційних / практичних</b>	8 годин / 22 годин
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Іспит
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

**Метою** 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.



# 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 знайомство з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями.



# Результати навчання

Розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах.

Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів.

Використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.



# Програма навчальної дисципліни

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

**Тема 2.** Тренер-професіонал.

**Тема 3.** Педагогічна діяльність тренера.

**Тема 4.** Основи управління в системі підготовки спортсменів.

**Тема 5.** Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

**Тема 6.** Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

**Тема 7.** Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.

**Тема 8.** Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів.

**Тема 9.** Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

**Тема 10.** Змагальна діяльність в спорті.

**Тема 11.** Моделювання в спорті.

**Тема 12.** Характеристика системи підготовки спортсменів.

**Тема 13.** Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів.

**Тема 14.** Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.

# 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



# До зустрічі на заняттях!

