

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Теорія і методика спорту вищих досягнень

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

**Робоча програма навчальної дисципліни**  
**Теорія і методика спорту вищих досягнень**  
для студентів спеціальності

017 (Фізична культура і спорт)

· „\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2020 р.

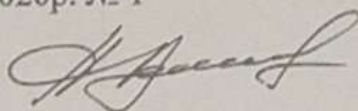
Розробник:

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 “ 31 ” серпня 2020р. № 1

Завідувач кафедри



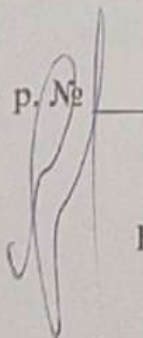
А.В.Синиця

“ 31 ” \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2020 р.

Схвалено науково - методичною радою  
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від “ 04 ” \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2020 р. № \_\_\_\_\_

Голова



Е.Й.Лапковський

### 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		1	1
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <b>90</b>		2	2
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>2с.-8 год.</b>	<b>2с.-4 год.</b>
		<b>Практичні,</b>	
		<b>2с.-22 год.</b>	<b>2с.-2 год.</b>
		<b>Самостійна робота</b>	
		2с.-60 год.	2с.-84 год.
		<b>Індивідуальні завдання: год.</b>	
		Вид контролю: 2 сем.-екзамен	

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень; процеси втоми та відновлення; особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації; структуру та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера.

**Вміти:** складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивації спортивної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студентів згідно з ОПП мають бути сформовані такі компетентності:

ЗК2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

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;

### Програмні 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.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### МОДУЛЬ 1

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

Структура навчальної дисципліни „Теорія і методика спорту вищих досягнень”. Олімпійський та професійний спорт як види діяльності. Види професійної діяльності в ОіПС. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

## **Тема 2. Тренер-професіонал.**

Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилi керівництва групою.

## **Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.**

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.

## **Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті.**

Специфіка дидактичних принципів в спорті. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Принцип планомірності і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування. Принцип функціональної надмірності та надійності. Принцип міцності і пластичності. Принцип доступності та спонукальної складності. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

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

Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

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

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.

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

Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

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

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 змагальні навантаження.

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

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.

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

Змагання в системі підготовки спортсменів. Характеристика змагальної діяльності в спорті. Структура змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

## **Тема 11. 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 12. Характеристика системи підготовки спортсменів**

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Формування системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

## **Тема 13. 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.	6	1	1			4	6						6
<b>Тема 2.</b> Тренер-професіонал.	6	1	1			4	6						6
<b>Тема 3.</b> Педагогічна діяльність тренера.	6	1	1			4	6	1					5
<b>Тема 4.</b> Специфіка дидактичних принципів в спорті.	6	1	1			4	6						6
<b>Тема 5.</b> Психологічні чинники успішності процесу підготовки.	6		2			4	6						6
<b>Тема 6.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	6		2			4	6	1					5
<b>Тема 7.</b> Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.	7	1	2			4	7						7
<b>Тема 8.</b> Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів	6		2			4	6						6
<b>Тема 9.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	9		1			8	9						9
<b>Тема 10.</b> Змагальна діяльність в спорті	8	1	2			5	8						8
<b>Тема 11.</b> Моделювання в спорті	8	1	2			5	8	1	1				6
<b>Тема 12.</b> Характеристика системи підготовки спортсменів	8	1	2			5	8	1	1				6
<b>Тема 13.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	8	1	2			5	8						8
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>84</b>

## 5. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1.</b> Професійна діяльність в спорті.	1	
2	<b>Тема 2.</b> Тренер-професіонал.	1	
3	<b>Тема 3.</b> Педагогічна діяльність тренера.	1	
4	<b>Тема 4.</b> Специфіка дидактичних принципів в спорті.	1	
5	<b>Тема 5.</b> Психологічні чинники успішності процесу підготовки.	2	
6	<b>Тема 6.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	2	
7	<b>Тема 7.</b> Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.	2	
8	<b>Тема 8.</b> Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів	2	
9	<b>Тема 9.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	
10	<b>Тема 10.</b> Змагальна діяльність в спорті	2	
11	<b>Тема 11.</b> Моделювання в спорті	2	1
12	<b>Тема 12.</b> Характеристика системи підготовки спортсменів	2	1
13	<b>Тема 13.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	2	
	<b>Разом</b>	<b>22</b>	<b>2</b>



## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1.</b> Професійна діяльність в спорті.	4	6
2	<b>Тема 2.</b> Тренер-професіонал.	4	6
3	<b>Тема 3.</b> Педагогічна діяльність тренера.	4	5
4	<b>Тема 4.</b> Специфіка дидактичних принципів в спорті.	4	6
5	<b>Тема 5.</b> Психологічні чинники успішності процесу підготовки.	4	6
6	<b>Тема 6.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	4	5
7	<b>Тема 7.</b> Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.	4	7
8	<b>Тема 8.</b> Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів	4	6
9	<b>Тема 9.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	8	9
10	<b>Тема 10.</b> Змагальна діяльність в спорті	5	8
11	<b>Тема 11.</b> Моделювання в спорті	5	6
12	<b>Тема 12.</b> Характеристика системи підготовки спортсменів	5	6
13	<b>Тема 13.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	5	8
	<b>Разом</b>	60	84

## 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. Екзамен.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	<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.

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	<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 екзамену.

## 11. Рекомендована література

### Базова

1. Енциклопедія Олімпійського спорту України [Текст] / за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – 464с.
2. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004.– 350с.
3. Линець М. М. Тексти лекцій з дисципліни «Професійний спорт» (для студентів ІV курсу напряму «Фізичне виховання») [Текст] / М. М. Линець; Львівський державний університет фізичної культури.– Л. : ЛДУФК, 2007.
4. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 1. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 736 с.
5. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 2. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 696 с.
6. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / В.Н.Платонов, С. И. Гуськов.– К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
7. Платонов В. М., Профессиональный спорт / Платонов В. М., Гуськов С. И., Юшко Б. Н., Лынец М. М. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 487 с.

### Допоміжна

1. Гуськов С. И. Профессиональный спорт и международное спортивное движение / Гуськов С. И. // Теория и практика физической культуры. – 1991.–№ 8. – С. 56-59.
2. Гуськов С. И. Экономика профессионального хоккея / Гуськов С.И. // Хоккей : Сб. статей. – М. : ФиС. – 1988. – С. 107-110.
3. Заседа І.І. Олімпійці / Заседа І.І. – К. : Молодь, 1975. – 224 с.
4. Линець М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі / Линець М. М. // Матеріали ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”.–Львів, 1999.–С. 63-64.
5. Суник О. Б. Від Олімпії до Москви / Суник О. Б. - К. : Здоров'я, 1980. –200 с.
6. Хавин Б. Н. Все об олимпийских играх / Хавин Б. Н. - М. : ФиС, 1979.–607 с.
7. Шанин Ю. В. Герой античних стадіонів / Шанин Ю. В. - М. : ФиС, 1979.– 141 с.
8. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.

## **12. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з Ігор Олімпіад
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. [www.nba.com](http://www.nba.com)
5. [www.nhl.com](http://www.nhl.com)
6. [www.nfl.com](http://www.nfl.com)
7. [www.wtatennis.com](http://www.wtatennis.com)
8. [www.ftu.org.ua](http://www.ftu.org.ua)
9. <http://www.olimparena.org/>
10. [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)