

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

## Кафедра теорії спорту та фізичної культури

### Силабус курсу

#### ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

<b>Освітній ступінь</b>	Магістр	
<b>Галузь знань:</b>	01 освіта/педагогіка	
<b>Спеціальність</b>	017 фізична культура і спорт	
<b>Освітньо-кваліфікаційна програма</b>		
<b>Кількість кредитів</b>	6	
<b>Рік підготовки</b>	2019-2020	
<b>Семестр</b>	IX-X (денна форма); XI-XII (заочна форма)	
<b>Компонент освітньої програми</b>	за вибором	
<b>Мова викладання</b>	Українська	
<b>Формат курсу</b>	Денна/заочна форми навчання	
<b>Викладачі курсу</b>	<b>1. Пітин Мар'ян Петрович</b> , доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури	
<b>Контактна інформація</b>	тел. +380968798858 e-mail: <a href="mailto:pityn7@gmail.com">pityn7@gmail.com</a> веб-сайт: <a href="https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorosko-vikladackij-sklad/articles/pitin-marjan-petrovich.html">https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorosko-vikladackij-sklad/articles/pitin-marjan-petrovich.html</a>	
<b>Опис дисципліни</b>		
<b>Загальна кількість годин</b>	180	
<b>Обсяг курсу</b>	<b>Денна форма:</b> 70 години аудиторних: з них: 24 годин лекцій; 46 годин семінарських та практичних занять 110 годин самостійної роботи	<b>Заочна форма:</b> 24 години аудиторних: з них: 18 годин лекцій; 6 годин семінарських та практичних занять 156 годин самостійної роботи
<b>Мета курсу</b>	формування у магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики	
<b>Навчальний контент</b>	Додаток	
<b>Формування програмних компетентностей</b>	<p><b>ІК.</b> Здатність розв'язувати складні комплексні задачі і проблеми у галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає глибоке переосмислення наявних та продукування нових цілісних знань, а також проведення досліджень та/або здійснення інновацій у сфері фізичної культури і спорту результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.</p> <p><b>ЗК.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> <li>2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</li> <li>3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</li> <li>4. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</li> </ol>	

	<p>5. Здатність працювати в команді.</p> <p>6. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).</p> <p>7. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.</p> <p><b>ПК.</b></p> <p>1. Здатність до рефлексії результатів своєї професійної діяльності.</p> <p>2. Уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час процесу фізичного виховання, спортивної та оздоровчої діяльності.</p> <p>3. Здатність визначати відповідні пріоритети при вирішенні професійних завдань та володіти високим рівнем знань в області підготовки спортсменів (новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями).</p> <p>4. Уміння використовувати системний підхід при вивченні адаптаційних процесів тих, хто займається фізичною культурою і спортом.</p> <p>5. Уміння формувати та розробляти програму підготовки відповідності до наявного устаткування, використовувати можливості заміни різних видів устаткування і обладнання для вирішення завдань учбово-тренувального процесу осіб з інвалідністю.</p>
<p><b>Літературні джерела</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Основна:</b></p> <p>1. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 298 с.</p> <p>2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.</p> <p>3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.</p> <p>4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.</p> <p>5. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 4. – P. 1352–1356.</p> <p>6. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195–198.</p> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна:</b></p> <p>1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 402 с.</p> <p>2. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.</p> <p>3. Гірник А. М. Основи психопедагогіки : навч. посіб. для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів / А. М. Гірник. – Київ : КВГІ, 1996. – 136 с.</p> <p>4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва</p>

: Фізкультура и спорт, 2012. – 208 с., ил.

5. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.

6. Каунсилмен Дж. Наука о плавании / Дж. Каунсилмен ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 208., ил.

7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

8. Лапутин А. Н. Технические средства обучения : учеб. пособие для ИФК / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 80., ил.

9. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.

10. Педагогічна майстерність / за заг. ред. І. А.Зязюна. – Київ : Вища школа, 1997. – 349 с., ил.

11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.

12. Платонов В. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 29–47.

13. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău, 2011. – Vol. 1. – P. 148–151.

14. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie. – Bydgoszcz ; Lwow ; Warszawa, 2010. – Nr 12. – S. 245–258.

15. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – Москва : Дар, 1995. – 64 с., ил.

16. Селье Г. Очерки адаптационного синдрома / Г. Селье. – Москва : Медицина, 1960. – 254 с.

17. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.

18. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.

19. Туманян Г. Профессия – тренер / Туманян Г., Харацидис С. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 28–29.

20. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport [Electronic resource] / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 988–994. doi:10.7752/jpes.2017.s3152http://efsupit.ro/images/stories/17august2017/art152.pdf

#### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Кодекси України. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>

2. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

3. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

	<p><a href="http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п">http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п</a></p> <p>4. Міністерство молоді та спорту України. Сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://dsmsu.gov.ua/index/ua">http://dsmsu.gov.ua/index/ua</a></p> <p>5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Konceptiya_Tokio.pdf">http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Konceptiya_Tokio.pdf</a></p>	
<p><b>Політика оцінювання</b></p>	<p><b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b> завдання модульного контролю виконуються у визначені робочої програмою терміни. При виконанні завдань з порушенням графіку без поважних причин (змагання, навчально-тренувальні збори, хвороба тощо), оцінка не перевищує 75% від максимальної.</p> <p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені. При виконанні письмових робіт із використанням ідей, тверджень, відомостей надавати посилання на джерела інформації. За відсутності коректних посилань на інформаційні джерела виконані завдання не оцінюються.</p> <p><b>Політика щодо відвідування:</b> відвідування лекційних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали.</p>	
<p><b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b></p>	<p>Лекції, презентації, інтерактивні методи (ситуаційні задачі, мозковий штурм, дискусії тощо)</p>	
<p><b>Оцінювання</b></p>	<p>Денна форма: <b>МОДУЛЬ 1</b> Опитування на семінарах: <b>до 25 балів</b> Самостійні роботи: 1. Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту – <b>до 15 балів.</b> 2. Реферат-роздум “Тренер-кумир” – <b>до 15 балів.</b> 3. Скласти план позатренувальних заходів збору <b>або</b> план формування традицій команди – <b>до 15 балів</b> Практичні роботи: 1. Підготовка мультимедійної презентації «Роль спортсмена в сучасному суспільстві» – <b>до 15 балів.</b> 2. Організація та проведення психотехнічних тренувань – <b>до 15 балів.</b> Конспекти підготовки (у разі відсутності на лекційних заняттях) – <b>до 10 балів.</b> За виконання семетрових завдань – <b>0-100 балів.</b></p>	<p>Заочна форма: <b>МОДУЛЬ 1</b> Опитування на семінарах: <b>до 10 балів</b> Самостійні роботи: 1. Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту – <b>до 15 балів.</b> 2. Реферат-роздум “Тренер-кумир” – <b>до 15 балів.</b> 3. Скласти план позатренувальних заходів збору <b>або</b> план формування традицій команди – <b>до 15 балів</b> Практична робота: 1. Підготовка мультимедійної презентації «Роль спортсмена в сучасному суспільстві» – <b>до 15 балів.</b> Конспекти підготовки – <b>до 30 балів.</b> Сумарно за виконання семетрових завдань студент отримує від <b>0 до 100 балів.</b></p>

<p><b>МОДУЛЬ 2</b>  Опитування на семінарах: <b>до 25 балів</b>  Практичні роботи:  1. Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості – <b>до 5 балів</b>.  2. Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації) – <b>до 5 балів</b>.  3. Характеристика тренувальних навантажень спортсменів – <b>до 5 балів</b>.  Конспекти підготовки (обов'язкові у разі відсутності на лекційних заняттях) – <b>до 10 балів</b>.</p> <p><b>Допуск до іспиту – 18-50 балів.</b>  <b>Іспит – до 50 балів</b></p>	<p><b>МОДУЛЬ 2</b>  Опитування на семінарах: <b>до 10 балів</b>  Самостійні роботи:  1. Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості – <b>до 5 балів</b>.  2. Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації) – <b>до 5 балів</b>.  3. Характеристика тренувальних навантажень спортсменів – <b>до 5 балів</b>.  Конспекти підготовки – <b>до 25 балів</b>.</p> <p><b>Допуск до іспиту – 18-50 балів.</b>  <b>Іспит – до 50 балів</b></p>
--	--

## ДОДАТОК

### Навчальний контент

Теми		Результати навчання
<b>МОДУЛЬ 1</b>		
<b>Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень</b>		
1	<b>Професійна діяльність в спорті.</b>	Знати: структура навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень»; особливості спорту як сфери професійної діяльності; соціальні практики спорту; види професійної діяльності в спорті; характеристику окремих видів діяльності в спорті; фактори середовища, що впливають на роботу тренера.
2	<b>Тренер-професіонал.</b>	Знати: структуру підготовленості тренера; функції тренера; рівні професійної майстерності тренера; види професійно-педагогічних здібностей тренера; особистість тренера як чинник успішності підготовки; стилі керівництва групою.
<b>Змістовий модуль 2 Тренер-педагог</b>		
3	<b>Педагогічна діяльність тренера.</b>	Знати: зміст педагогічної діяльності тренера; система спеціальних знань, що необхідна спортсменові; вплив занять спортом на особистість; структуру та зміст щоденника самоконтролю спортсмена; основні засоби та методи передачі

		інформації в навчально-тренувальному процесі; допоміжні засоби і методи передачі інформації.
4	<b>Специфіка дидактичних принципів в спорті.</b>	Знати: специфіку 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.
<b>Змістовий модуль 3. Тренер-психолог</b>		
5	<b>Тренер-психолог.</b>	Знати: мету, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів; методику психічної підготовки спортсменів; психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними; проблему психічної підготовки в спорті; характеристика діяльності практичного психолога в спорті; особливості мотивації спортсмена в тренувальному процесі; психологічні чинники успішності процесу підготовки.
<b>МОДУЛЬ 2</b>		
<b>Змістовний модуль 4. Адаптація в спорті</b>		
6	<b>Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.</b>	Знати: 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.
7	<b>Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.</b>	Знати: структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів; спортивну спеціалізацію і структуру м'язових тканин; зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

**Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

8	<b>Вплив навантаження на організм спортсменів</b>	Знати: характеристику 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.
9	<b>Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів</b>	Знати: особливості втоми та відновлення при напруженій м'язовій діяльності; особливості втоми та відновлення при навантаженнях різної величини; особливості втоми та відновлення при навантаженнях різної спрямованості; особливості втоми та відновлення в залежності від кваліфікації і підготовленості спортсменів.