

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НОРМАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки _____ **третього (освітньо-наукового) рівня**
(рівень вищої освіти)

галузь знань _____ **01 освіта**
(шифр і назва)

спеціальності _____ **017 Фізична культура і спорт**
(шифр і назва спеціальності)

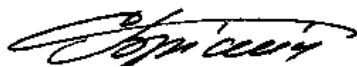
Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичної культури та спорту» для аспірантів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Розробники: проф. Линець М. М., проф. Пітин М. П.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол від “31”серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри Теорії спорту та фізичної культури



(підпис)

(Бріскін Ю.А.)

(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичної культури та спорту” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки аспірантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є розвиток фізичної культури і спорту як соціальних явищ в сучасних умовах, функціонування олімпійського та професійного спорту та особливості підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна теорія підготовки спортсменів, олімпійський спорт, професійний спорт, фізіологія спорту, біохімія спорту, соціологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Фізична культура і спорт в умовах сучасного суспільства

Змістовий модуль 2. Олімпійський спорт як різновид соціальної практики спорту.

Змістовий модуль 3. Професійний спорт як різновид соціальної практики спорту.

Змістовий модуль 4. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичної культури і спорту” є формування в аспірантів фундаментальних професійних знань з проблем сучасного спорту та фізичної культури загалом, олімпізму і професійного спорту та підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Дисципліна передбачає поглиблене вивчення основних засад функціонування таких явищ як фізична культура та спорт у сучасному суспільстві підготовки висококваліфікованих спортсменів та розвиток таких глобальних сфер як олімпійський та професійний спорт.

Значення дисципліни в системі підготовки висококваліфікованих спеціалістів обумовлюється не лише сукупністю необхідних для аспіранта знань, але й сприянням усвідомленню особливостей своєї майбутньої діяльності, що безпосередньо спрямована на здобуття наукового ступеня та вченого звання.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми аспіранти повинні:

Знати: функції фізичної культури та спорту у сучасному суспільстві та їх вплив на формування особистості, організаційні, правові, політичні і економічні основи функціонування міжнародних і національних організацій олімпійського та професійного спорту; основи методики підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Уміти: застосовувати одержані знання у практичній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин / 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Фізична культура і спорт в умовах сучасного суспільства

Тема 1. Фізична культура як різновид соціальної практики.

Визначення поняття «фізична культура». Фізична культура як вид діяльності, сукупність предметних цінностей та персоніфікований результат діяльності. Суміжні види соціальної практики (фізичне виховання, спорт, адаптивний спорт, ПП ФП тощо). Структура та загальний зміст дисципліни «Теорія і методика фізичної культури та спорту».

Тема 2. Соціальні функції фізичної культури.

Загальні функції фізичної культури (оздоровча, виховна, освітня, рекреативна, гедоністична, прикладна, комунікативна, духовності...). Специфічні функції фізичної культури (змагальна, видовищна, рекламна, моделювання поведінки, підтримання надії, індивідуалізації, відволікання...).

Тема 3. Фізична культура як соціальне явище.

Фізична культура як різновид соціальної практики. Форми і функції фізичної культури в сучасному суспільстві. Формування знань щодо фізичної культури в системі наук.

Тема 4. Спорт як соціальне явище. Спорт як вид і результат діяльності та сукупність суспільних вартостей. Олімпійський спорт у системі суспільних вартостей. Професійний спорт у системі суспільних вартостей. Роль спорту в гармонійному розвитку та вихованні людини. Формування зацікавленості до систематичних занять спортом.

Змістовий модуль 2. Олімпійський спорт як різновид соціальної практики спорту.

Тема 5. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження олімпійського руху.

Передумови виникнення олімпійського спорту. Спортивні споруди Стародавньої Греції. Принципи, мета і завдання Ігор, їх програма і атрибутика. Учасники і переможці Ігор Стародавньої Греції. Підготовка атлетів-олімпійців. Кризові явища в олімпійському спорті Стародавньої Греції. Олімпійські ігри Римської Греції і припинення Ігор. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Роль П'єра де Кубертена у відродженні Ігор Олімпіад. Олімпійський конгрес 1894 р., його програма та значення для відродження Ігор і розвитку олімпійського руху. Утворення міжнародного олімпійського комітету (МОК). Завдання МОК та його діяльність до початку ХХ ст.

Тема 6. Періодизація ігор Олімпіад

Періодизація ігор Олімпіад. Загальна характеристика першого періоду Ігор Олімпіад (1896-1912 рр.). Загальна характеристика другого періоду Ігор Олімпіад (1920-1948 рр.). Загальна характеристика третього періоду Ігор Олімпіад (1952-1988 рр.). Загальна характеристика четвертого періоду Ігор Олімпіад (з 1992 р.)

Тема 7. Міжнародна олімпійська система

МОК і основи його діяльності. МСФ в олімпійській системі. НОК в олімпійській системі. Олімпійська хартія. Провідні принципи олімпійського спорту. Міжнародна олімпійська академія. Олімпійський музей. Олімпійський рух в Україні.

Тема 8. Президенти Міжнародного олімпійського комітету, їх роль в розвитку олімпійського спорту

Деметріус Вікелас (1894-1896); П'єр де Кубертен (1896-1925); Анрі де Байє-Латур (1925-1942); Юханнес Зігфрід Едстрем (1946-1952); Ейвері Брендедж (1952-1972); Майкл Моріс Кілланін (1972-1980); Хуан Антоніо Самаранч (1980-2001); Жак Роге (2001-2013); Томас Бах (2013-...).

Тема 9. Організація, проведення і програма Олімпійських ігор

Місце проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор. Вибір міста-організатора Ігор. Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ і ОКОІ як передумова успішного проведення Олімпійських ігор. Програми сучасних Ігор Олімпіад та Олімпійських ігор. Критерії включення виду спорту і окремих дисциплін до програми Олімпійських ігор. Участь жінок в Олімпійських іграх. Перспективи подальшого вдосконалення програм Олімпійських ігор.

Тема 10. Аматорство в олімпійському спорті.

Еволюція уявлення про спортсмена-аматора. Проблема аматорства в сучасному олімпійському спорті. "Відкриті" Олімпійські ігри і вирішення проблеми аматорства і професіоналізму в олімпійському спорті. Сучасні погляди на професіоналізацію Олімпійських ігор.

Тема 11. Соціально-політичні та організаційно-правові основи олімпійського спорту.

Проблеми і протиріччя, які існують в олімпійському русі в останні роки. Комерціалізація олімпійського спорту. Бойкоти Олімпійських ігор. Боротьба з апартеїдом у спорті. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті. Класифікація допінгів, які застосовують спортсмени. Олімпійський спорт і політика.

Тема 12. Економічні основи олімпійського спорту

Економічна діяльність МОК. Міжнародні олімпійські рекламні-спонсорські програми "ТОП". Джерела прибутків МОК і проблема їх розподілу серед організацій, що мають безпосереднє відношення до олімпійського спорту. Фінансування олімпійського спорту в різних країнах світу. Спонсорство, ліцензування, реклама і маркетинг та їх значення у фінансуванні олімпійського спорту в різних країнах.

Тема 13. Олімпійський спорт в Україні

Стан розвитку спорту в Україні до 30-х років ХХ ст. Спортсмени України на Олімпійських іграх 1952-1992 років. Визнання МОК Національного олімпійського комітету України (1992 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Концепції підготовки спортсменів України до Ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор.

Змістовий модуль 3. Професійний спорт як різновид соціальної практики спорту.

Тема 14. Формування і розвиток професійного спорту.

Ознаки професіоналізму у спорті стародавньої Греції. Формування професійного спорту на Північно-Американському континенті. Формування професійного спорту в Європі та на інших континентах.

Тема 15. Організаційно-правові засади професійного спорту

Організаційна структура професійних ліг. Організаційна структура професійного спортивного клубу. Основи правового регулювання у професійному спорті. Трудові взаємовідносини у професійному спорті. Асоціації спортсменів професійних ліг.

Тема 16. Економічні засади професійного спорту

Специфіка бізнесу у професійному спорті. Джерела прибутків професійного спорту. Маркетинг та ліцензування у професійному спорті. Статті видатків у професійному спорті.

Тема 17. Системи змагань у професійному спорті

Системи змагань в ігрових видах спорту. Системи змагань в індивідуальних та індивідуально-командних видах професійного спорту. Популярність змагань та їх відвідуваність глядачами.

Тема 18. Відбір спортсменів у професійному спорті

Особливості відбору професійних спортсменів. Системи відбору в ігрових видах професійного спорту. Системи відбору в індивідуальних та індивідуально-командних видах професійного спорту.

Тема 19. Системи підготовки професійних спортсменів

Системи підготовки професійних спортсменів в ігрових видах спорту. Системи підготовки професійних спортсменів в індивідуальних та індивідуально-командних видах спорту.

Змістовий модуль 4. Структура та зміст системи підготовки спортсменів

Тема 20. Структура системи підготовки спортсменів

Змагальна діяльність як системоутворюючий чинник спорту. Спортивне тренування як основний компонент системи підготовки спортсменів. Науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення як компоненти системи підготовки спортсменів.

Тема 21. Структура та зміст спортивного тренування

Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психічна підготовка. Теоретична підготовка.

Тема 22. Мікро-, мезо та макроструктура тренувального процесу

Структура і зміст тренувального процесу. Мікроцикл. Мезоцикл. Макроцикл.

Тема 23. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів.

Оптимальні вікові межі початку спортивної спеціалізації та вищих спортивних досягнень як передумови побудови багаторічного тренувального процесу. Етапи багаторічної підготовки спортсменів.

Тема 24. Спортивний відбір

Проблеми відбору в спорті. Критерії спортивного відбору. Етапи спортивного відбору, їх завдання та зміст.

Тема 25. Планування і контроль у підготовці спортсменів

Суть та основи планування підготовки спортсменів. Завдання та зміст оперативного, поточного і етапного контролю. Педагогічний, лікарський контроль та самоконтроль в процесі підготовки спортсменів.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история и современное состояние / С. Н. Бубка. – К. : Олимп. лит., 2012. – 260с. ISBN 978-966-8708-640
2. Булатова М. М. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. За ред. Т. Ю. Круцевич. Підручник для студентів навч. закладів фіз. вих. і с. Том 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 175-295. ISBN 966-7133-96-6.
3. Верхошанський Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхотанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331с.

4. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] : за заг. ред. М. М. Линець. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304с. ISBN 978-617-7336-15-9.
5. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2004.
6. Енциклопедія Олімпійського спорту України [Текст] / за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – 464с. – ISBN 966-7133-71-0.
7. Киев – 1913. Первая Российская Олимпиада / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – К. : Олимп. лит., 2013. – 232с.
8. Линець М. М. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. За ред. Т. Ю. Круцевич. Підручник для студентів навч. закладів фіз. вих. і спорту. Том 1. – К. : Олімпійська література, 20089. – С. 87-103. ISBN 966-7133-96-6.
9. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учеб. для ин-тов. физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
11. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372с.
12. Платонов В. М., Профессиональный спорт / Платонов В. М., Гуськов С. И., Юшко Б. Н., Линец М. М. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 487 с. ISBN 966-7133-43-5
13. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с. – ISBN 5-7707-5870-8.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская література, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров] / В. Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680с. ISBN 978 – 966 – 8708 – 88 – 6.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров] / В. Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. 2015. – 752 с. ISBN 978 – 966 – 8708 – 88 – 6.
17. Приступа Е. Н. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Е. Н. Приступа, М. М. Линец // Международная научн.-практ. конф. государств – участников по проблемам физич. культ. и спорта : доклады пленарных заседаний, Минск, 27 – 28 мая 2010г. / ред. кол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2010. – С.206 – 2014. ISBN 978-985-6953-23-4.

18. Приступа Є. Н. Клімато-географічні передумови організації у Львівській області підготовки спортсменів до Ігор XXX Олімпіади (м. Лондон, 2012р.) / Є. Н. Приступа, Ю. А. Бріскін, М. М. Линець, В. Ф. Александров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. / За ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – №1. – С. 105-109. ISBN 1818-1972.

19. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир; УкрЦентр, 1999. – 336 с. ISBN 966-7517-03-9.

20. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [учеб. пособие для студ. биол. ф- тов] В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с. ISBN 966-639-239-9.

21. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко, Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с. ISBN 978-966-10-1731-2.

22. Суник А. Б. Современные олимпийские игры : краткий исторический очерк (1896-2012 г.г.) / А. Б. Суник. – М. : Советский спорт, 2013. – 232 с. ISBN 978-5-9718-0590-8.

23. Тер-Овасян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Овасян, И.А. Тер-Овасян. – М. : Советский спорт, 1992. – 192 с.

24. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера [текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006 – 494 с. ISBN 5-9718-0114-7.

25. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с. ISBN 978-966-2328-06-6.

26. Хіменес Х. Р. Особливості сучасних систем змагань у баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA) / Хіменес Х. Р., Дмитренко А. В., Пітин М. П. // Спортивні ігри. – 2020. – №1 (15). – С. 85-94.

27. Хіменес Х. Економічні особливості співпраці провідних світових організацій професійного спорту та засобів масової інформації / Хіменес Х., Тітова Г., Бобошко В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця., 2019. – Вип. 7 (26). – С. 291 – 294.

28. Хіменес Х. Показники економічної діяльності провідних північно-американських організацій професійного спорту у сезоні 2017/18 років / Хіменес Христина, Пітин Мар'ян, Унгуріан Богдан // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журнал. – Дніпро, 2019. – №4 – С. 95–102.

29. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олимп. лит., 2011. – 360 с. ISBN 978-966-8708-46-6.

Допоміжна:

1. Линець М.М. Застосування спортивних тренажерів для змагань у режимі реального часу / М. М. Линець, Б. Г. Панорін, А. П. Власов // Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – 2009. – №5. – С. 35-36.

2. Линець М.М, Результативно значущі різновиди фізичних якостей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки / М.М. Линець, Н.А.

Трохимчук, У.П. Войтович // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, ХДАФК. – 2013. – С. 155-159.

3. Лях В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.Н. Лях. – Москва : Дивизион, 2006. – 294с.

4. Очерки по теории физической культуры: труды ученых соц. стран. Сост. и ред. Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 284с.

5. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія / Аліна Передерій. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 296с.

6. Paradigm of theoretical preparation in sports / Pityn M., Bohuslavskva V., Khimenes KH., Neroda N., Edeliiev O. // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19, suppl. is. 6. – PP. 2246 – 2251. DOI:10.7752/jpes.2019.s6338 (Scopus).

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання:

1. опитування на семінарах;
2. написання самостійних робіт
3. екзамен

Екзаменаційні вимоги з дисципліни

1. Спорт як вид і результат діяльності та сукупність предметних і духовних цінностей.
2. Соціальні функції спорту.
3. Формування зацікавленості до систематичних занять спортом.
4. Змагання в системі підготовки спортсменів.
5. Структура та зміст змагальної діяльності в спорті.
6. Чинники результативності змагальної діяльності.
7. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.
8. Адаптація до тренувальних впливів у системі підготовки спортсменів.
9. Формування термінової та довгострокової адаптації спортсменів.
10. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів.
11. Засоби спортивного тренування.
12. Методи спортивного тренування.
13. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
14. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
15. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
16. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів.
17. Методика розвитку максимальної сили.
18. Методика розвитку “вибухової сили”.
19. Методика розвитку швидкісної сили.
20. Методика розвитку простих і складних реагувань.
21. Методика розвитку бистрості рухів.
22. Методика розвитку загальної витривалості.
23. Методика розвитку швидкісної витривалості.
24. Методика розвитку силової витривалості.

25. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду спорту).
26. Методика розвитку гнучкості.
27. Методика розвитку здатності до рівноваги.
28. Методика розвитку спритності.
29. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
30. Техніка спортивних вправ як система рухів.
31. Завдання та зміст технічної підготовки.
32. Методика технічної підготовки.
33. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
34. Спортивна тактика та її різновиди.
35. Завдання та зміст тактичної підготовки.
36. Методика тактичної підготовки спортсмена.
37. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
38. Завдання та зміст психічної підготовки.
39. Методика психічної підготовки спортсмена.
40. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
41. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
42. Побудова тренувальних занять, їх типи, структура і зміст.
43. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
44. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
45. Побудова макроциклів підготовки спортсменів.
46. Оптимальні вікові межі початку спортивної спеціалізації та вищих спортивних досягнень як передумови побудови багаторічного тренувального процесу.
47. Етапи багаторічної підготовки спортсменів: мета, завдання, зміст.
48. Планування і облік у підготовці спортсменів.
49. Контроль підготовки спортсменів.
50. Критерії відбору в спорті.
51. Спортивна орієнтація та спортивний відбір: мета, завдання і зміст.