

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПРАКТИКУМ**

**«Теорія і методика спорту вищих досягнень»**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань: 01 Освіта  
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту та факультет  
післядипломної та заочної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень вищої освіти: Магістр

Робоча програма практикуму «Теорія і методика спорту вищих досягнень»  
для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти за  
спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

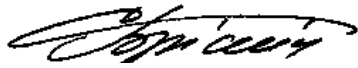
IX-X с. (денна форма навчання), XI-XII с. (заочна форма навчання)

Розробник: професор, д.фіз.вих. Передерій А. В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної  
культури

Протокол від “19” серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури



(підпис)

( Бріскін Ю.А. )

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і  
спорту

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ПЗО

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 12	<u>01 Освіта</u> галузь знань	Дисципліна за вибором	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 7		5-й	6-й
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 360		9-10-й	11-12-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 практика – 4 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: магістр	<b>Лекції</b>	
		24 год.	20 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		46 год.	12 год.
		<b>Практика</b>	
		96	26
		<b>Самостійна робота</b>	
		194 год.	302 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
Вид контролю: залік/іспит			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 166 /194

для заочної форми навчання – 58/302

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни **практикум** з «Теорії 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, нормативно-правові основи діяльності спортивної організації, специфіку організації спортивних заходів.

**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 мотивацію до спортивної діяльності, організувати роботу спортивної організації, підготувати спортивний, спортивно-масовий захід (змагання).

Дисципліна формує такі загальні (ЗК) та спеціальні (СК) компетентності:

- ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
- СК12. Здатність організовувати тренувальний процес і систему змагань спортсменів різної кваліфікації.
- СК13. Здатність організовувати роботу та здійснювати управління діяльністю ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ спортивних, спортивно-оздоровчих та оздоровчо-рекреаційних клубів.
- СК15. Здатність аналізувати стан, виявляти проблеми та перспективи розвитку соціальних практик спорту в державі.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень**

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

Структура навчальної дисципліни практикум «Теорії і методики спорту вищих досягнень». Спорт як сфера професійної діяльності. Види професійної

діяльності в спорті. Характеристика окремих видів діяльності в спорті. 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. Стили керівництва групою.

## **Змістовий модуль 2. Тренер-педагог**

### **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 плановірності 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.

## **Змістовий модуль 3. Тренер-психолог**

### **Тема 5. Тренер-психолог.**

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки

## **МОДУЛЬ 2 Практика діяльності спортивної організації**

### **МОДУЛЬ 3**

## **Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті**

## **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, реадaptaції 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.

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

### **Тема 8. Вплив навантаження на організм 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.

## **МОДУЛЬ 4. Практика організації спортивних заходів**

### **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	20	4	4		-	12	20	2	-	-	-	18
<b>Тема 2</b> Тренер-професіонал	20	2	4	-	-	14	20	2	2	-	-	16
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	-	-	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	<b>34</b>
<b>Змістовий модуль 2. Тренер-педагог</b>												
<b>Тема 3.</b> Педагогічна діяльність тренера	20	2	2	-	-	16	20	2	2	-	-	16
<b>Тема 4.</b> Специфіка дидактичних принципів в спорті	20	2	2		-	16	20	2	-	-	-	18
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	<b>34</b>
<b>Змістовий модуль 3. Тренер-психолог</b>												
<b>Тема 5.</b> Тренер-психолог	10	2	6	-	-	2	10	2	2	-	-	6
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>6</b>
	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	-		<b>60</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	-		<b>74</b>
<b>Модуль 2 (змістовий модуль 4)</b>												
Практика діяльності спортивної організації	90			44		46	90			14		76
<b>Усього годин</b> <b>МОДУЛЬ 1-2</b> <b>(I семестр)</b>	<b>180</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>44</b>		<b>106</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>14</b>		<b>150</b>
<b>Модуль 3</b>												
<b>Змістовий модуль 5. Адаптація в спорті</b>												

<b>Тема 6.</b> Основи теорії адаптації та закономір- ності її формування у спортсменів	20	4	8	-	-	8	20	4	2	-	-	14
<b>Тема 7.</b> Адаптація опорно- рухового апарату та функціональ- них систем	30	2	6	-	-	22	30	2	2	-	-	26
<b>Разом за змістовним модулем 5</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	-	-	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>40</b>
<b>Змістовий модуль 6. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 8.</b> Вплив навантаження на організм спортсмена	20	4	8	-	-	8	20	2	2	-	-	16
<b>Тема 9.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	20	2	6	-	-	12	20	2	-	-	-	18
<b>Разом за змістовним модулем 6</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	-	-	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	<b>34</b>
<b>Усього годин МОДУЛЬ 3</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	-		<b>50</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	-	-	<b>74</b>
<b>Модуль 4 (змістовий модуль 7)</b>												
Практика організації спортивних заходів	90			52		38	90			12		78
<b>Усього годин МОДУЛЬ 3-4 (II семестр)</b>	<b>180</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>52</b>		<b>88</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>152</b>
<b>Разом</b>	<b>360</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>96</b>		<b>194</b>	<b>360</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>26</b>		<b>302</b>

### 5. Теми семінарських занять



№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Модуль 1</b>			
1	Тема 1. Професійна діяльність в спорті	2	
2	Тема 1. Заняття-диспут «Професійна діяльність в спорті»	2	
3	Тема 1. Заняття-диспут «Роль спортсмена в сучасному суспільстві».	2	
4	Тема 2. Тренер-професіонал	2	2
5	Тема 3. Педагогічна діяльність тренера	2	2
6	Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті	2	
7	Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки	2	2
8	Тема 5. Організація та проведення психотехнічних тренувань.	4	
<b>Модуль 3</b>			
9	Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	4	2
10	Тема 6. Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості	4	
11	Тема 7. Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації)	2	
12	Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	6	2
13	Тема 8. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів	4	2
14	Тема 8. Характеристика тренувальних навантажень спортсменів	4	
15	Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	6	
	Разом	46	12

## 6. Практика

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Практика діяльності спортивної організації	44	14
2	Практика організації спортивних заходів	52	12
3			
4			
	Разом	96	26

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1. Професійна діяльність в спорті.</b> Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту. Конспекти самопідготовки.	12	18
2	<b>Тема 2. Тренер-професіонал.</b> Підготовка мультимедійної презентації «Роль спортсмена в сучасному суспільстві». Конспекти самопідготовки.	14	16
3	<b>Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.</b> Реферат-роздум “Тренер-кумир”. Конспекти самопідготовки.	16	16
4	<b>Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті.</b> Конспект самопідготовки.	16	18
5	<b>Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.</b> Скласти план позатренувальних заходів збору або план формування традицій команди. Конспекти самопідготовки.	2	6
6	Характеристика діяльності Міжнародної спортивної федерації або Національної спортивної федерації з обраного виду спорту	46	76
7	<b>Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.</b> Конспекти самопідготовки.	8	14
8	<b>Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.</b> Конспекти самопідготовки.	22	26
9	<b>Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена.</b> Конспекти самопідготовки.	8	16
10	<b>Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.</b> Конспекти самопідготовки.	12	18
11	Характеристика сучасної програми з обраного виду спорту для ДЮСШ/СДЮШОР	38	78
<b>Разом</b>		<b>194</b>	<b>302</b>

## 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом-графіком)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця сфери фізичної культури і спорту;
  - реферат-роздум “Тренер-кумир”;
  - конспект психотехнічного тренування;
  - план позатренувальних заходів збору/план формування традицій команди;

▪ аналітична робота «Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості» або «Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації)»;

▪ аналітична робота «Характеристика тренувальних навантажень спортсменів»;

▪ дати характеристику діяльності Міжнародної спортивної федерації або Національної спортивної федерації з обраного виду спорту;

▪ встановити відповідність сучасної програми з обраного виду спорту для ДЮСШ/СДЮШОР вимогам практики спорту.

## 9. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

– підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);

– виконання практичних робіт;

– самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;

– підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;

– підготовка до усіх видів контролю.

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

## 10. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.

2. Перевірка завдань для самостійної роботи.

3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

4. Виконання завдань практики.

**Підсумковий контроль** – залік (IX семестр – денна форма; XI семестр – заочна форма навчання); іспит (X семестр – денна форма; XII семестр – заочна форма навчання).

## Залікові вимоги

Оцінювання здійснюється за поточною успішністю:

1. Відвідування лекційних та семінарських занять (див. розділ 12 цієї програми).

2. Виконання завдань в межах тем 1-5 (див. розділ 7 цієї програми).

3. Відвідування заходів практики.

4. Для студентів заочної форми навчання

Додатково (для студентів, які не набрали достатньої кількості балів):

• Матеріали самопідготовки з тем 1-5;

5. Аналітична робота «Характеристика діяльності Міжнародної

спортивної федерації/Національної спортивної федерації з обраного виду спорту» (Для студентів заочної форми навчання це завдання виконується обов'язково)

- Співбесіда (за змістом тем 1-5).

### Екзаменаційні вимоги

1. Структура підготовленості тренера.
2. Фізична культура і спорт як сфера професійної діяльності.
3. Фактори середовища, що впливають на діяльність фахівця фізичної культури і спорту.
4. Специфіка спорту як виду діяльності людини.
5. Спорт як результат діяльності людини та сукупність цінностей.
6. Характеристика окремих видів діяльності в спорті.
7. Функції тренера.
8. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера.
9. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера.
10. Структура професійно-педагогічної підготовленості тренера.
11. Структура професійно-практичної підготовленості тренера.
12. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
13. Рівні професійної майстерності тренера.
14. Стили керівництва групою.
15. Зміст педагогічної діяльності тренера.
16. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.
17. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання.
18. Система принципів в підготовці спортсменів.
19. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
20. Принципи доцільності та практичності, готовності, керованості та підконтрольності в підготовці спортсменів.
21. Принципи позитивної мотивації, систематичності та змістовної та перцептивної наочності в підготовці спортсменів.
22. Принципи планомірності і поступовості, методичного динамізму та прогресування та функціональної надмірності та надійності в підготовці спортсменів.
23. Принципи міцності і пластичності, доступності та спонукальної складності та індивідуалізованого навчання у колективі в підготовці спортсменів.
24. Принципи формально-евристичної єдності та науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності в роботі тренера.
25. Позитивний вплив занять спортом на особистість.
26. Негативний вплив занять спортом на особистість.
27. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена.
28. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
29. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.

30. Допоміжні засоби передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
31. Вимоги до мови тренера.
32. Проблема психічної підготовки в спорті.
33. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті.
34. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
35. Розвиток традицій команди як засіб формування мотивації в спорті.
36. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.
37. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування.
38. Психотехнічні вправи для розвитку уваги.
39. Психотехнічні вправи для розвитку уваги.
40. Психотехнічні вправи для розвитку групових взаємодій.
41. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.
42. Організація та проведення психотехнічних тренувань.
43. Зміст основних правових документів, що регламентують діяльність фахівця фізичної культури і спорту.
44. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
45. Теорія адаптації як система знань про пристосування організму людини до умов навколишнього середовища.
46. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
47. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
48. Формування термінової адаптації.
49. Формування довготривалої адаптації.
50. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
51. Механізми адаптації до тренувальних навантажень різної спрямованості (на прикладі обраного виду спорту).
52. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
53. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
54. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
55. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
56. Негативний вплив надмірних фізичних навантажень на формування реакцій адаптації м'язових, кісткових та з'єднуючих тканин.
57. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
58. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
59. Адаптація кисневотранспортної системи.
60. Адаптація системи утилізації кисню.
61. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
62. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
63. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
64. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
65. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
66. Порівняльна характеристика тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту).
67. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
68. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

69. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
70. Компенсована і декомпенсована втома при м'язовій роботі.
71. Відновлення як реакція організму спортсмена на втому.
72. Фазовість та гетерохронність процесів відновлення.
73. Характеристика фази суперкомпенсації.
74. Класифікація фізичних навантажень за локалізацією і механізмами втоми.
75. Причини втоми при виконанні фізичних навантажень різної спрямованості.
76. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
77. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
78. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
79. Вік спортсменів та особливості їх адаптації.
80. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.
81. Адаптація спортсменів у макроциклах.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

*Модуль 1-2 (залік)*

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота				
	ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	Сума
<b>Денна (усього балів)</b>	<b>0-25</b>	<b>0-20</b>	<b>0-25</b>	<b>0-30</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-10	0-10	0-5		
Аналітичні роботи/презентація/реферат	0-15	0-10	0-20	5	
Аналітична робота практичного модуля		-		0-25	
<i>Конспекти самопідготовки</i>	<i>0-10 (обов'язково виконується у разі відсутності студента на заняттях)</i>				
<b>Заочна (усього балів)</b>					
Опитування на семінарах	0-5	0-5	0-5		
Аналітичні роботи/презентація/реферат	0-30	0-15	0-10		
Аналітична робота практичного модуля				30	
<i>Конспекти самопідготовки</i>	<i>0-10 (обов'язково виконується у разі відсутності студента на заняттях)</i>				

Модуль 3-4 (іспит)

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота			Іспит	Сума
	Змістовий модуль №5	Змістовний модуль №6	Змістовний модуль № 7		
<b>Денна (усього балів)</b>	<b>0-25</b>	<b>0-25</b>	Виконання завдань практики	<b>50</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-10	0-15			
Аналітичні письмові роботи	0-15 (3x5)	0-10 (2x5)			
Конспекти самопідготовки	<i>0-10 (обов'язково виконується у разі відсутності студента на заняттях)</i>				
<b>Заочна (усього балів)</b>					
Опитування на семінарах	0-5				
Аналітичні роботи	10	10			
Аналітична робота практичного модуля			25		
Конспекти самопідготовки	<i>0-10 (обов'язково виконується у разі відсутності студента на заняттях)</i>				

Для студентів стаціонару допуск до іспиту визначається за кількістю балів, набраних в процесі оволодіння теоретичним курсом (0-50, мінімум 18 балів) та за фактом виконання завдань змістовного (практичного) модуля № 7 з поданням письмового звіту про їх виконання.

**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
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовний модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

##### Теми та зміст семінарських занять

##### **Тема 1. (заняття 1). Професійна діяльність в спорті.**

Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень». Спорт як сфера професійної діяльності. Соціальні практики спорту. Види професійної діяльності в спорті. Характеристика окремих видів діяльності в спорті. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

##### **Заняття 2.** Заняття-диспут «Професійна діяльність в спорті».

Орієнтовні теми для дискусії:

1. Позитивні та негативні риси сучасного спорту.
2. Спорт вищих досягнень в Україні: проблеми та перспективи.
3. Престижність професії тренера в сучасному суспільстві.
4. Етичні проблеми сучасного спорту.
5. Спортивна діяльність в умовах воєнного стану.

##### **Заняття 3.** Заняття-диспут «Роль спортсмена в сучасному суспільстві».

Магістрантові необхідно розкрити вплив видатних спортсменів на суспільне життя. Доповідь (мультимедійна презентація) може виконуватися як індивідуально, так і групою 2-3 магістрантів. В доповіді може бути охарактеризовано також діяльність тренерів, функціонерів чи інших діячів спорту.

##### **Самостійна робота №1**

Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту.

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Положення про ДЮСШ, Положення про Єдину спортивну класифікацію України, Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 року в м.Токіо (Японія), Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. в м. Парижі (Франція), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

##### **Тема 2. (Заняття 4) Тренер-професіонал.**

Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.



Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стили керівництва групою.

## **Змістовний модуль 2. Тренер-педагог**

### **Теми та зміст семінарських занять**

#### **Тема 3. (Заняття 5) 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 та допоміжні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.

#### **Тема 4. (Заняття 6) Специфіка дидактичних принципів у 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.

#### **Самостійна робота №2**

Підготувати реферат-роздум «Тренер-кумир»

## **Змістовний модуль 3. Тренер-психолог**

### **Теми та зміст практичних занять**

**Тема 5. (Заняття 7) Психологічні чинники успішності процесу підготовки.**

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

#### **Заняття 8 - 9. Організація та проведення психотехнічних тренувань.**

Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уяви. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

Магістранти під керівництвом викладача виконують психотехнічні вправи різної спрямованості (індивідуальні, командні та в парах), пробують самостійно проводити фрагменти психотехнічних ігор.

За результатами практичних занять необхідно скласти конспект психотехнічного тренування, в якому зазначити:

1. Форми організації занять з психотренінгу.
2. Напрями використання психотехнічних вправ.
3. Характеристика психотехнічних вправ та ігор (правила, варіанти проведення).

### Самостійна робота №3

Скласти план позатренувальних заходів збору/План формування традицій команди.

## МОДУЛЬ 2 – практичний

### ПРАКТИКА ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ (Відвідування, ознайомлення, участь в роботі спортивних організацій)

## МОДУЛЬ 3

### Змістовий модуль 5. Адаптація в спорті

#### Теми та зміст семінарських занять

#### **Тема 6. (Заняття 10-11). 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. (Заняття 12-14). 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. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

#### **Теми та зміст семінарських занять до тем 6-7 з виконанням аналітичних робіт (Заняття 15-17).**

#### ***Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості***

Аналітичні роботи виконуються з запропонованих тем:

1. Аналіз адаптаційних механізмів при тренувальних навантаженнях з розвитку різновидів витривалості, силових чи швидкісних якостей.
2. Розкрити сутність адаптаційних змін в організмі спортсменів (на прикладі власної спеціалізації).

#### **Методичні рекомендації до виконання практичної роботи.**

При виконанні практичної роботи з теми 1 заповнюється таблиця:

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
<i>Приклад:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Розвиток максимальної сили</li><li>• Розвиток загальної</li></ul>		

*витривалості*

- *Розвиток швидкісної витривалості*

В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

При виконанні практичної роботи з теми 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

3. Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації). В роботі навести приклади адаптації м'язових, з'єднуючих, кісткових тканин або адаптації аеробної чи анаеробних систем енергозабезпечення до навантажень в обраному виді спорту. Описати механізми та резерви адаптації цих систем.

## **Змістовний модуль 6. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

### **Теми та зміст семінарських занять**

#### **Тема 8. (Заняття 18-19). 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.

#### **Теми та зміст семінарських занять до теми 8 з виконанням аналітичних робіт (Заняття 20-21).**

##### ***Характеристика тренувальних навантажень спортсменів***

Практичні роботи виконуються з запропонованих тем:

1. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації.

2. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу.

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації» у вигляді таблиці (чи текстово) представити порівняльний аналіз різних параметрів навантаження (відповідно до специфіки виду спорту): кількості тренувальних годин, кількості тренувальних занять, кілометрів, виконаних спроб, композицій, комбінацій, елементів, стрибків, співвідношення різних видів підготовки (ЗФП, СФП, технічної, тактичної підготовки тощо) та ін. для спортсменів, які тренуються на різних етапах багаторічної підготовки (спортсменів різної кваліфікації).

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу» аналогічне порівняння необхідно зробити на прикладі одного кваліфікованого спортсмена в різні періоди річної підготовки.

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

### **Заняття 22-23**

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.

## **МОДУЛЬ 4**

### **Практика організації спортивних заходів**

(участь в розробці програми, підготовці, проведенні, суддівстві спортивних змагань та інших спортивно-масових заходів, забезпечення волонтерської підтримки спортивних заходів різного рівня)

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Передерій А. В. Професійна діяльність у спорті : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" / Передерій А. В. - Львів, 2018. - 17 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14359>
2. Передерій А. В. Тренер-професіонал : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3687>
3. Передерій А. В. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів : лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика спорту вищих досягнень” <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3693>
4. Передерій А. В. Тренер-психолог : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14367>
5. Передерій А. В. Педагогічна діяльність тренера : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14362>
6. Передерій А. В. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" / Передерій А. В. - Львів, 2018. - 12 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14372>
7. Передерій А. В. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" / Передерій А. В. - Львів, 2018. - 14 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14370>
8. Передерій А. В. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" / Передерій А. В. - Львів, 2018. - 14 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14374>
9. Передерій А. В. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" /

- Передерій А. В. - Львів, 2018. - 14 с.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14376>
10. Передерій А. В. Специфіка дидактичних принципів у спорті : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика спорту вищих досягнень" / Передерій А. В. - Львів, 2018. - 9 с.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/14364>
11. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
12. 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.
13. 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.

#### Допоміжна:

1. Гірник А. М. Основи психопедагогіки : навч. посіб. для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів / А. М. Гірник. – Київ : КВГІ, 1996. – 136 с.
2. 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.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
4. 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.
5. Педагогічна майстерність / за заг. ред. І. А. Зязюна. – Київ : Вища школа, 1997. – 349 с., іл.
6. 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.
7. 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.s3152 <http://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: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>
4. Міністерство молоді та спорту України. Сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [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)
6. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. в м. Парижі (Франція) <https://mms.gov.ua/sport/mizhnarodni-zmagannya/olimpijski-zmagannya/olimpijski-igri/parizh-2024/konceptiya-pidgotovki-sportsmeniv-ukrayini-do-igor-hhiii-olimpiadi-2024-roku-u-m-parizh-franciya>