

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра спортивних дисциплін

Затверджено на засіданні кафедри спортивних дисциплін

завідувачка кафедри

Вікторія ЦИБУЛЬСЬКА

протокол № 1 від 02.09.2024 р.

Назва освітнього компонента <i>Обов'язковий/вибірковий</i>	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ <i>Обов'язковий</i>
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Назва спеціальності	017 Фізична культура і спорт
Назва освітньої програми	ОП Фізична культура і спорт
Рік викладання Семестр	2024-2025 1 семестр
Викладач	Олійник Михайло Олександрович, кандидат наук фіз.вих. і спорту (доктор філософії), старший викладач
Посилання на профайл викладача	МДПУ, сторінка викладача: https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-sportyvnyh-dystsyplin/sklad-kafedry-sportyvnyh-dystsyplin/oliinyk-myhajlo-oleksandrovych/ Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=100071043250316 Гугл школар: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=GHY6AFAAAAAAJ&view_op=list_works&sortby=pubdate
Контактна інформація та комунікація (зворотний зв'язок) з викладачем	+38099-172-52-50 mykhailo.oliinyk@mstu.edu.ua oleynikmikel.1991@ukr.net Онлайн-консультації у робочий час: через систему центру освітніх дистанційних технологій, e-mail, WhatsApp, Viber
Сторінка освітнього компоненту на сайті ЦОДТ	https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=6926&notifyeditingon=1

АНОТАЦІЯ

Програма курсу призначена для магістрів факультету спортивних дисциплін спеціальності 017 Фізична культура і спорт, де готують тренерів з видів спорту, керівників спортивних шкіл для роботи в ДЮСШ, ДЮКФП, ШВСМ, СДЮСШОР, вищих та середніх учбових закладах.

Курс дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» розглядає наступні теми: професійна діяльність в спорті, тренер професіонал, педагогічна діяльність тренера, специфіка дидактичних принципів в спорті, психологічні чинники успішності процесу

підготовки, основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів, адаптація опорно рухового апарату та функціональних систем, вплив навантаження на організм спортсмена, втоми та відновлення на організм спортсменів, побудова підготовки кваліфікованих спортсменів. На заняттях відбувається поглиблене вивчення основних тем з використанням прикладів з обраного виду спорту.

В курсі здобувач сформує світогляд про закономірності розвитку спорту високих досягнень та його організацію; поглиблення та розширення знань з організаційних та методичних основ підготовки спортсменів; забезпечення знань про адаптаційні можливості людини під впливом максимальних тренувальних і змагальних навантажень; забезпечення знань про правове забезпечення спорту високих досягнень; вироблення навичок та вмінь у використанні отриманих знань в практичній діяльності підготовки кваліфікованих спортсменів.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Мета курсу: є 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.

Завдання:

- **Теоретичні:** повідомлення основних процесів адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень, процесів втоми та відновлення, структури та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера.

- **Практичні:** вивчити та удосконалити основи спорту вищих досягнень, оволодіти вміннями складання планів тренувальних занять з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень, здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю, формувати мотивації спортивної діяльності. Під час вивчення даної дисципліни студент повинен отримати загально-професійні та спеціально-професійні компетенції.

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ЗДОБУВАЧАМИ

- **Загально-професійні компетенції:**

- бачення ближніх, середніх і дальніх перспектив розвитку спорту;
- професійне використання знань, умінь й навичок з теорії та методики, для подальшого особистого зростання;
- здатність використовувати теоретичні знання й практичні навички для оволодіння основами теорії й методів досліджень у спорті;
- спроможність використовувати отримані знання при роботі в спортивних секціях при спортивних клубах, федераціях, професійних спортивних командах;
- засвоєння теоретичних знань про особливості підготовки професійних спортсменів, планування тренувальних навантажень та адаптації у спорті вищих досягнень.

- **Спеціалізовано-професійні компетенції:**

- здатність використовувати профільовані знання, уміння й навички з різних видів спорту та методики їх викладання, для дослідження явищ і процесів, що відбуваються у організмі осіб, що займаються спортом;
- здатність використовувати знання й уміння теорії та методики спортивного тренування для освоєння фундаментальних розділів у галузі фізичного виховання та спорту;
- здатність використовувати набуті знання під час організації та проведення тренувальних занять з різних видів спорту;
- здатність використовувати знання й уміння при побудові адаптації у підготовки спортсменів;

- здатність використовувати різні стилі керівництва у професійно-педагогічній діяльності тренера.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Під час вивчення даної 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.

В ході вивчення дисципліни студент повинен **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.

SOFT-SKILLS, ЯКІ ФОРМУЮТЬСЯ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ

- уміння зрозуміло пояснити фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.
- уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

КОМПЕТЕНТНОСТІ, НАПРАВЛЕНІ НА ДОСЯГНЕННЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ, ЯКІ ФОРМУЮТЬСЯ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ

Якісна освіта та міцне здоров'я

ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	Лекція	Практичне заняття	Самостійна робота	Всього (годин, кредитів)
Кількість годин (денна форма)	30	30	75	135 – 4,5 кр.
Кількість годин (заочна форма)	16	14	105	135 – 4,5 кр.

Підсумковий контроль – екзамен

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Методами вивчення дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень», згідно з навчальним планом, є: лекції, практичні заняття, самостійна робота здобувачів вищої освіти, реферативні виступи та їх обговорення, індивідуальні консультації. На лекційних заняттях застосовуються словесні та наочні методи навчання. Лекції супроводжуються мультимедійними презентаціями.

Практичні заняття спрямовані на оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичних знань та практичних навичок. Під час занять вітається активне включення здобувачів в обговорення, виконання практико-орієнтованих завдань, створюється творчий простір для формування практичних умінь і навичок роботи в різних видах спорту, дотримується студентоцентрований підхід до здобувачів. Під час проведення практичних занять застосовуються наступні методи організації діяльності здобувачів вищої освіти: фронтальний; груповий; індивідуальний. При оцінюванні враховується пізнавальна активність, креативність здобувачів, глибина засвоєного матеріалу. Завдання викладач надає наприкінці заняття, а також висвітлює на сторінці Центру дистанційних освітніх технологій.

При опануванні курсу слід дотримуватись академічної доброчесності. Роботи повинні бути оригінальними. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування (в т.ч. із використанням мобільних девайсів), втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності є підставою незарахування роботи викладачем. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувач повинен повторно виконати роботу. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування (наприклад, сервіс центру дистанційних освітніх технологій). Здобувачі вищої освіти можуть брати участь у Проєкті сприяння академічній доброчесності в Україні. Здобувачі мають право на визнання результатів навчання, отриманих в неформальній освіті. Освітній процес під час військового стану здійснюється у синхронно-асинхронному форматі з обов'язковим дотриманням безпекового режиму під час повітряних тривог.

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

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
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень												
Тема 1. Професійна діяльність в спорті	4	2	-	-	-	2	4	2		-	-	2
Тема 2 Тренер- професіонал	6	2	2	-	-	2	6	2		-	-	2
Разом за змістовим модулем 1	10	4	2	-	-	4	10	4		-	-	4
Змістовий модуль 2. Тренер-педагог												
Тема 3. Специфіка дидактичних принципів в спорті	4	2	-	-	-	2	4	-		-	-	2
Тема 4. Педагогічна діяльність тренера	10	2	2		-	2	6	2		-	-	2
Разом за змістовим модулем 2	14	4	2		-	4	10	2		-	-	4

Змістовий модуль 3. Тренер-психолог												
Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки	8	2	2		-	2	4	2	-	-	-	2
Разом за змістовим модулем 3	8	2	2		-	2	4	2	-	-	-	2
Усього годин МОДУЛЬ 1	32	10	6		-	10	24	8		-	-	10
Модуль 2												
Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті												
Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	6	2	2	-	-	2	10	2		-	-	6
Тема 7. Адаптація опорно- рухового апарату та функціональних систем	8	2	2		-	2	10	2		2	-	4
Разом за змістовним модулем 4	14	4	4		-	4	20	4		2	-	10
Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів												
Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена	8	2	2	2	-	2	8	2		-	-	4
Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	6	2	2	-	-	2	6	2		-	-	2
Разом за змістовним модулем 5	14	4	4		-	4	14	4		-	-	6
Змістовий модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті												
Тема 10. Змагання як системоутворюючий фактор спорту	4	-	2	-	-	2	4	2		-	-	-
Тема 11. Змагальна діяльність в спорті	6	2	2	-	-	2	4	2		-	-	-
Тема 12. Моделювання в спорті	6	2	2	-	-	2	6	2	-	-	-	4
Разом за змістовним модулем 6	16	4	6	-	-	6	14	6		-	-	4
Змістовий модуль 7. Система підготовки спортсменів												
Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів	4	2	-	-	-	2	8	2	-	-	-	6
Тема 14. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	2	-	2	-	-	-	4	-	-	-	-	4
Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	8	2	2		-	2	6	2		2	-	-
Разом за змістовим модулем 7	14	4	4		-	4	18	4		2	-	10
Усього годин МОДУЛЬ 2	135	16	18		-	18	135	18		4	-	30
Разом	135	30	30		-	75	135	16		14	-	105

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

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. 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 планованості 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. 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.

МОДУЛЬ 2

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, 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.

Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів

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.

Змістовий модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання у спорті

Тема 10. Змагання як системоутворюючий фактор спорту

Тема 11. Змагальна діяльність в спорті

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

Тема 12. 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.

Змістовий модуль 7. Система підготовки спортсменів

Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів

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

Тема 14. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів

Тема 15. 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.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота здобувачів вищої освіти, яка передбачена в ОК оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Професійна діяльність в спорті. Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту. Конспекти самопідготовки.	4	5

2	Тема 2. Тренер-професіонал. Конспекти самопідготовки.	4	10
3	Тема 3. Специфіка дидактичних принципів в спорті. Конспект самопідготовки.	6	5
4	Тема 4. Педагогічна діяльність тренера. Реферат- роздум “Тренер-кумир”. Конспекти самопідготовки.	4	10
5	Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. План позатренувальних заходів збору. Конспект психотехнічного тренування. Конспекти самопідготовки.	5	5
6	Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Конспекти самопідготовки.	6	10
7	Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем. „Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення” (реферат). Конспекти самопідготовки.	8	5
8	Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена. Конспекти самопідготовки.	6	10
9	Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Засоби відновлення працездатності спортсменів (реферат). Конспекти самопідготовки.	6	5
10	Тема 10-11. Змагальна діяльність в спорті. Відеопрезентація змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів. Конспекти самопідготовки.	8	10
11	Тема 12. Моделювання в спорті. Розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її. Конспекти самопідготовки.	6	10
12	Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів. Інформаційний пошук „Еволюція теорії ті системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела. Конспекти самопідготовки.	6	10
13	Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту). Конспекти самопідготовки.	6	10
	Разом	75	105

Докладний опис завдань для самостійної роботи представлений на сайті ЦОДТ.

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Основні завдання навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень».
2. Визначення основних понять теорії і методики спортивної підготовки: «спорт», «спортивна підготовка», «підготовленість спортсмена», «спортивне тренування», «тренуваність спортсмена», «спортивна форма», «система підготування спортсмена» і ін.
3. Ціль і завдання підготовки тих, що займаються масовим спортом і спортом вищих досягнень.

4. Класифікація і характеристика засобів спортивного тренування.
5. Класифікація і характеристика методів спортивного тренування.
6. Дидактичні принципи і їхня реалізація в процесі підготовки спортсмена.
7. Специфічні принципи спортивної підготовки.
8. Термінова і довгострокова адаптація до фізичних навантажень.
9. Особливості адаптації спортсмена різної кваліфікації і підготовленості.
10. Класифікація і загальна характеристика тренувальних навантажень.
11. Компоненти навантаження, що визначають її спрямованість і вплив на організм.
12. Особливості впливу навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
13. Стоплення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
14. Класифікація видів спорту.
15. Визначення понять: «спортивні змагання», види спортивних змагань і їхні завдання.
16. Система визначення результатів і переможців змагань.
17. Особливості змагальної практики спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
18. Еволюція змагальної діяльності спортсменів високого класу, у тому числі в зв'язку зі зміною в спорті вищих досягнень.
19. Поняття «змагальна діяльність спортсмена», стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
20. Структура змагальної діяльності представників різних груп видів спорту.
21. Контроль змагальної діяльності.
22. Поняття «спортивна техніка» і структура технічної підготовленості.
23. Завдання, засоби і методи технічної підготовки спортсмена. Етапи і стадії формування технічної майстерності спортсмена.
24. Особливості технічного підготування спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
25. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
26. Поняття «спортивна тактика» і структура тактичної підготовленості спортсмена.
27. Основні напрямки тактичної підготовки спортсмена і контроль тактичної підготовленості.
28. Особливості тактичної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
29. Значення і структура психологічної підготовленості.
30. Основні напрямки психологічної підготовки спортсмена.
31. Контроль психологічної підготовленості спортсмена.
32. Особливості психологічної підготовки спортсменів різного підлоги, віку і кваліфікації.
33. Основні напрямки теоретичної підготовки спортсмена.
34. Характеристика загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена.
35. Значення швидкісних спроможностей, види швидкісних спроможностей і чинники їх визначальні.
36. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості.
37. Особливості швидкісної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
38. Визначення поняття «сила», значення силових спроможностей, види силових спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.

39. Методика розвитку й оцінка максимальної сили.
40. Методика розвитку й оцінки вибухової сили.
41. Методика розвитку й оцінки силової витривалості.
42. Особливості силової підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.
43. Визначення поняття «витривалість», значення витривалості, види витривалості і чинники їх рівня.
44. Методика розвитку і контролю загальної витривалості.
45. Методика розвитку і контролю спеціальної витривалості.
46. Особливості розвитку витривалості спортсменів різного віку і кваліфікації.
47. Визначення поняття «гнучкість», види гнучкості і чинники, що обумовлюють рівень їхнього розвитку.
48. Методика розвитку і контролю гнучкості.
49. Особливості розвитку гнучкості спортсменів різного віку і кваліфікації.
50. Значення координаційних спроможностей, визначення поняття «координаційні спроможності» («спритність»), види координаційних спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.
51. Методика розвитку і контроль різних видів координаційних спроможностей.
52. Особливості розвитку координаційних спроможностей спортсменів різного віку і кваліфікації.
53. Структура тренувальних занять, типи занять і основа їхньої побудови.
54. Значення тренувальних мікроциклів, їхні типи і методика побудови.
55. Значення тренувальних мезоциклів, їхні типи і методика побудови.
56. Загальна структура підготовки спортсмена протягом року.
57. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
58. Різні варіанти й еволюція побудови підготовки протягом року.
59. Структура макроциклу й особливості підготовки спортсмена в його різні періоди.
60. Значення й особливості побудови етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року.
61. Керування в процесі підготовки спортсменів.
62. Контроль у процесі спортивної підготовки: теоретичні основи, види і методика контролю.
63. Моделювання і види моделей у спорті.
64. Основи прогнозування в спорті.
65. Умови життя спортсмена і їхній вплив на ефективність його підготовки.
66. Основи раціонального харчування спортсменів.
67. Відновлення і стимуляція працездатності спортсменів.
68. Проблема допінгу в спорті.
69. Тренування і змагальна діяльність спортсмена в різних кліматогеографічних умовах.
70. Гіпоксичне тренування спортсмена.
71. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсмена.
72. Місце і значення тренажерів у системі підготовки спортсменів.

73. Основи науково-методичного й інформаційного забезпечення підготовки спортсменів.
74. Організаційні аспекти системи спортивної підготовки: програмно-нормативні документи, що регламентують підготовку спортсменів, особливості підготовки спортсменів у різних типах спортивних шкіл, клубах і збірних командах.
75. Загальна структура багаторічної спортивного підготовки і чинники її визначальні.
76. Методика й організація первинного спортивного відбору.
77. Основи початкової спортивної підготовки.
78. Методика й організація попереднього спортивного відбору й орієнтації.
79. Основи попередньої базової підготовки спортсменів.
80. Методика й організація проміжного спортивного відбору й орієнтації.
81. Основи спеціалізованої базової підготовки спортсменів.
82. Методика й організація заключного спортивного відбору й орієнтації.
83. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
84. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.
85. Структура підготовленості тренера.
86. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
87. Стили керівництва групою.
88. Зміст педагогічної діяльності тренера.
89. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.
90. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання.
91. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
92. Вплив занять спортом на особистість.
93. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
94. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально- тренувальному процесі.
95. Вимоги до мови тренера.
96. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті.
97. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
98. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.
99. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування..
100. Організація та проведення психотехнічних тренувань.
101. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
102. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
103. Формування функціональних систем і реакцій адаптації. 20.Формування термінової адаптації.
104. Формування довготривалої адаптації.
105. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
106. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.

107. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
108. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
109. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
110. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
111. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
112. Адаптація кисневотранспортної системи.
113. Адаптація системи утилізації кисню.
114. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
115. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
116. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
117. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного та підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- мультимедійна презентація;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

усні відповіді:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

Види навчальної діяльності здобувача, які підлягають		Тема 1-3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12	Тема 13	Тема 14	Тема 15
	Робота на навчальних заняттях (максимальний сумарний бал – 30):													
	Виконання тестових завдань		10											
	Підготовка презентації та захист		5											
	Опрацювання наукових публікацій	5												
	Практико-орієнтоване завдання: підготувати дослідження методик тренування. Участь у дебатах (дискусіях)												10	
	Самостійна робота студента (максимальний сумарний бал – 30):													
	Практико-орієнтоване завдання: розробка структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її та ін. види робіт.	10												

	Практико-орієнтоване завдання: аналіз спортивних літературних джерел, що включають основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела та інші види робіт.	10
	Практико-орієнтоване завдання: розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту) та інші види робіт.	10
Підсумковий контроль: залік (максимальний бал – 40)		
Загальний бал (максимальний бал – 100)		

Оцінювання видів навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Максимальна кількість балів та вимоги до їх накопичення
Складання порівняльної таблиці, опрацювання наукової публікації	Максимально 5 балів: – 5 балів – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено широкий аналіз проблеми, – 4 бали – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено широкий аналіз проблеми, але є деякі недоліки у тексті, – 3 бали – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено достатній аналіз проблеми, але є деякі недоліки у тексті, – 1-2 бали – зміст не відповідає темі, є багато недоліків, невідповідність вимогам щодо оформлення, плагіат. 0 балів – відповідь відсутня
Практико-орієнтовані завдання.	Максимально 10 балів: 9-10 балів - завдання виконане самостійно, повністю без допомоги викладача; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає самостійно інформаційні джерела, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності; демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ; здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 8 балів - завдання виконане повністю з використанням літератури, запропонованої викладачем; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає інформаційні джерела до рекомендованих, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності, демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, частково здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 6-7 балів - завдання виконано без допомоги викладача, але відзначається неповнотою викладу думок; уміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки, може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних і нестандартних навчальних ситуаціях, демонструє достатній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, модифікувати дібрані вправи

	відповідно до актуальних умов не вдається 5 балів – завдання виконано з допомогою викладача й відзначається неповнотою викладу думок; не завжди вміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки; може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал лише у стандартних навчальних ситуаціях; демонструє посередній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 3-4 балів - завдання виконано фрагментарно після консультації з викладачем або під його керівництвом; усвідомлює недостатній обсяг інформації, виявляє розуміння висновків з певного питання; володіє вміннями здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу, демонструє низький рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 2-3 балів - завдання виконано фрагментарно під керівництвом викладача; необхідні практичні вміння роботи з навчальною інформацією не сформовані; не володіє вміннями вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань; більшість передбачених завдань не виконано 0-1 балів - необхідні завдання, передбачені навчальною програмою не виконані; не має елементарних умінь працювати з навчальною інформацією, необхідні практичні вміння і навички не сформовані
--	--

Підсумковий (семестровий) контроль з дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» передбачає таку форму семестрового контролю, як **екзамен**, який проводиться у межах екзаменаційної сесії.

Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової модульної оцінки як суми підсумкових модульних оцінок, отриманих за результатами засвоєння всіх модулів.

Другим етапом є проведення усного екзамену за білетами (максимальна сума балів 40) або письмового виконання екзаменаційного тесту (максимальна сума балів 40). Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного, модульного та підсумкового контролю. Екзамен виставляється за результатами роботи студента впродовж усього періоду вивчення дисципліни.

Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з цієї дисципліни за КМСОНП (набрали не менше 60% від 100 балів), сумарний результат контролю в балах та чотирьох рівневою шкалою, за шкалою ECTS заноситься у відомість обліку успішності, індивідуальний навчальний план студента, Залікову книжку студента. Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається у деканат у визначений термін особисто викладачем. У випадку отримання менше 60 балів (FX в ECTS) за результатами підсумкового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

Оцінювання результатів навчання в Університеті здійснюється відповідно до 100-бальної шкали:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи, практики, диференційованого заліку	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	добре	
64-73	D	задовільно	
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ПОРЯДОК ВИЗНАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ, ОТРИМАНИХ В НЕФОРМАЛЬНІЙ ОСВІТІ

Здобувачі вищої освіти мають право на визнання результатів навчання, отриманих в неформальній освіті. Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання у процесі неформальної освіти в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького <http://surl.li/lgwzd>

Викладач надає здобувачам актуальну інформацію про підвищення рівня професійної підготовки та можливе перезарахування результатів, отриманих у неформальній освіті. Такі рекомендації надаються здобувачам на сторінках освітніх компонентів на ЦОДТ, а також в WhatsApp-групах.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Основна:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді : навч. посіб. К.: Олімп. Л-ра, 2018. 224 с.
2. Олійник М.О., Ляхова І.М. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2020. 116 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. 3-тє вид., без змін. 2018. 382 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. 3-тє вид., без змін. 2018. 446 с.
5. Прозар М.В., Авінов В.Л., А.О. Петров, В.А. Стасюк, Балан С.М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський. ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання. К.: Видавництво НПУ імені Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. Л.: ЛДУФК, 2014. 316 с.
3. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі: навч. посіб. Л.: ЛДУФК. 2013. 170 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Кушнірюк С.Г. Теорія та методика фізичного виховання: Підручник для ВНЗ фізичного виховання та спорту. Бердянськ: БДПУ, 2010. 296 с.
6. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.
7. Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненький А.І. Бадмінтон. Методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ: 2020. с.32.
8. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2022. 288 с.
9. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2019. 79 с.
10. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ. 2018. 85 с.
11. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. 128 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 2. 2015. 752 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., Кн. 1. 2015 680 с.
14. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179с.
15. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.
17. Шутько В.В. Основы методики фізичного виховання: навчальний посібник. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 144 с.

Повний список основної і додаткової літератури можна отримати у викладача або на сторінці дистанційної освіти.

Електронні ресурси

1. Українська асоціація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <https://uaf.ua>
2. Федерація гандболу України: офіційний сайт. [Електронний ресурс]. Код доступу: <http://www.handball.net.ua>
3. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. – Код доступу: [https:// www.fvu.in.ua](https://www.fvu.in.ua)
4. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти (наказ 11.05. 2021р № 516). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini/zatverdzeni->

Публікації з освітнього компонента викладача освітньої програми, з якими можна ознайомитися в репозиторії <http://eprints.mdpu.org.ua> та у вільному доступі у мережі Інтернет:

1. Олійник М., Олійник І. Особливості психологічної підготовки як фактору підвищення спортивних результатів в волейбол. Сучасне суспільство: глобальні трансформації: кол. моногр. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2024. С.27-37.
2. Олійник М., Олійник І. Психолого-педагогічні аспекти роботи спортивного психолога в команді кваліфікованих футболісток «Вісник науки та освіти» (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія») Випуск № 11(17). Київ. 2023. С. 998-1011. <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/7846/7890>
3. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2019. 79 с.
4. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ. 2018. 85 с.
5. Олійник М.О., Ляхова І.М. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2020. 116 с.
6. Doroshenko E., Oliinyk M., Oliinyk I., Sheviakov O., Melnyk M., Vaniuk D. Modern Psychological Technologies for Correcting Conflict Situations in Limited Coalitions (Based on Volleyball Material). Journal of Learning Theory and Methodology. 2023. С. 75-80. DOI: 10.17309/jltm.2023.3.01
7. Griban G., Zablotska O., Yeroshenko G., Nikolaeva I., Sahach O., Oliinyk M., Oliinyk I. The nature of motivation for a healthy lifestyle in children of different ages. The nature of motivation for a healthy lifestyle in children of different ages Acta Balneologica, 3(175), 165-170. 2023. doi: 10.36740/ABAL202303106
8. Grygoriy P. Griban, Bogdan S. Semeniv, Oksana M. Alpatova, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Liliya M. Tomich, Mykhailo O. Oliinyk, Nataliia O. Khlus. Current state of students' health and factors as well as means of its improvement. Wiadomości Lekarskie, (2024). 76 (6), 1161–1166. doi: 10.36740/WLek202406108
9. Oliinyk Mykhailo, Protsenko Andrii, Kotova Olena, Tsybulska Viktoriia, , Sukhanova Hanna, Kyriienko Oleksandr, Nepsha Oleksandr. Sports training as a long-term process and its stages. Moderní aspekty vědy: XLIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. str.310-321.
10. Oliinyk Mykhailo, Protsenko Andrii, Kotova Olena, Tsybulska Viktoriia, Sukhanova Hanna, Kyriienko Oleksandr, Nepsha Oleksandr. Methods of development of coordination abilities of pupils at physical culture lessons. Actual scientific research in the modern world. Journal. Pereiaslav, 2024. Issue 4(108), p. 1. pp.128-130.
11. Oliinyk, M., Khrystova, T., Pyurko, V., Pyurko, O., Protsenko, A., Osadchenko, T. El uso de un sistema de realidad virtual en la rehabilitación de niños con distrofias musculares progresivas. Revista De La Universidad Del Zulia, 15(43), 2024 P. 359-376. <https://doi.org/10.46925/rdluz.43.21>