

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

«_____» _____ 2024 р.

_____ Я. С. Свищ

Програма навчального семінару підвищення
кваліфікації науково-педагогічних працівників
закладів вищої освіти

**«ШКОЛА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ: ОСВІТА ЯК
ІНСТРУМЕНТ БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ
ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

МОДУЛЬ НА ТЕМУ:
ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ:
РОБОТА З ДУШЕЮ ТА ТІЛОМ

Програма модуля підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до
затвердження на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
(протокол від 28 серпня 2023 р., №1)

Завідувач кафедри

Юрій БРИСКІН

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до
затвердження на засіданні кафедри педагогіки та психології факультету
післядипломної та заочної освіти (протокол №1 від 19 грудня 2023 р.)

Завідувач кафедри

Валерій СОЛОВЙОВ

Затверджено вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти

ЛДУФК протокол №__ від __.__. 202__ р.

Львів

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Програма семінару підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників на тему: «Технології спорту вищих досягнень: робота з душею та тілом».

Розробники: д-р наук з фіз. виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Бріскін Ю. А.; д-р наук з фіз. виховання та спорту, професор, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Задорожна О.Р.

Мета: актуалізація знань та науково-методичний супровід освітньої діяльності науково-педагогічних працівників у сфері сучасного спорту вищих досягнень, підготовки кваліфікованих спортсменів, опанування сучасних досягнень провідних вітчизняних та іноземних вчених та світової практики щодо використання новітніх технологій підготовки атлетів.

Напрямок: професійна діяльність тренера, педагогічні та психологічні аспекти його поведінки, розвиток навичок керування передстартовими станами спортсмена – 14 год; розвиток навичок щодо використання інноваційних засобів та методів формування спортивної майстерності – 16 год.

Завдання:

- сформуванню в учасників семінару усвідомлене розуміння структури та змісту професійної діяльності тренера у спорті вищих досягнень;
- сформуванню в учасників семінару усвідомлене розуміння професійної діяльності тренера як педагога та психолога;
- сформуванню навички застосування у професійній діяльності одержаних знань щодо можливостей використання практичної психології у сучасному спорті вищих досягнень;
- сформуванню навички щодо застосування сучасних технологій підготовки спортсменів високого класу.

Обсяг: 30 годин (1 ЄКТС).

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна очна, дистанційна.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

- розуміння сучасних вимог до професійної підготовленості тренера у спорті вищих досягнень;
- розуміння специфіки професійної діяльності тренера як педагога та психолога;
- розуміння особливостей передстартових станів спортсменів та способів їх коригування у різних видах спорту;
- розуміння сучасних тенденцій щодо роботи з тілом спортсмена як основи формування його професійної майстерності;
- здатність до використання новітніх засобів та методів підготовки спортсменів високого класу;
- здатність організовувати тренувальний процес спортсменів різної кваліфікації;
- здатність аналізувати стан, виявляти проблеми та перспективи використання сучасних технологій у спорті вищих досягнень.

Місце (міця) надання освітньої послуги:

1. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.
2. За місцем знаходження замовника освітніх послуг (за потребою).
3. Дистанційно (за потребою).

Очікувані результати навчання науково-педагогічного працівника:

1. Демонстрування навичок критичного осмислення проблем професійної діяльності тренера у сучасному спорті вищих досягнень та пошуку оригінальних ідей їхнього розв'язання.
2. Набуття фахових компетентностей, необхідних для формування різних сторін підготовленості спортсменів високого класу.
3. Демонстрування навичок керування передстартовими станами спортсменів.
4. Демонстрування навичок використання новітніх засобів та методів підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Вартість (у разі встановлення): інституційна (очна та дистанційна) форма навчання – для науково-педагогічних працівників ЛДУФК – 300 грн; для

зовнішніх учасників - 650 грн.; оплата курсів за місцем праці замовника освітніх послуг обумовлюється в угоді про надання освітніх послуг.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:
сертифікат.

II. ЗМІСТ МОДУЛЯ

ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ: РОБОТА З ДУШЕЮ ТА ТІЛОМ

Тема 1. Робота з душею: практична психологія у спорті

Проблема психічної підготовки в спорті вищих досягнень. Характеристика та правила діяльності практичного психолога в спорті. Мета, завдання та зміст психічної підготовки в спорті. Напрями психічної підготовки в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Розвиток традицій команди як засіб мотивації. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. Передстартові стани спортсменів та способи їх корекції.

Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування. Особливості організації та проведення психотехнічних тренувань. Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

Тема 2. Робота з тілом: основи фасціальної премудрості

Сучасна концепція роботи з тілом людини у сфері фізичної культури і спорту. Принцип тенсегриті, або як все впливає на все. Поняття м'язових ланцюгів та їх значення для організму. Поняття фасції як тканини, системи та мережі. Анатомія та фізіологія фасції. Особливості роботи з фасціальною системою. Загальна характеристика пропріорецепції та шляхи її розвитку. Поняття мобільності та стабільності як основа економічності рухів.

Поняття сканування тіла та особливості його застосування у навчально-тренувальному процесі. Міофасціальний реліз та особливості його використання у сучасному спорті вищих досягнень. Основи роботи за стопою. Перспективи застосування дихальних вправ у тренуванні спортсменів високого класу з метою оцінювання їхнього функціонального стану, підвищення працездатності та

стимулювання процесів відновлення.

Контроль за знаннями слухачів здійснюють на основі вхідного, вихідного діагностування та оперативного контролю, який проводять послідовно і систематично: на практичних заняттях, індивідуальне та фронтальне опитування, виконання самостійної роботи, тестування; на лекціях – експрес-контроль, що передбачає формування конкретних питань з теми.

Оцінювання розглядають як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назви теми навчального семінару	Кількість годин			
		Лекції	Практичні	Самостійна робота	Всього
1	Робота з душею: практична психологія в спорті	4	4	6	14
2	Робота з тілом: основи фасціальної премудрості	4	4	8	16
Разом		8	8	14	30