

## Силабус курсу

### «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань 01 Освіта / педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «017 Фізична культура і спорт»

Рік навчання: IV,

Семестр: I

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

к.н. з ф.в. і с., доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту  
Сапун Станіслав Теодозійович

Контактна інформація [stas-sa@ukr.net](mailto:stas-sa@ukr.net), +380982191517

### Опис дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів» є формування у студентів сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань у галузі теорії і методики сучасних систем спортивного тренування, які складають основу професійної майстерності майбутніх спеціалістів.

Головними завданнями дисципліни є: вивчення системи підготовки спортсменів у різних видах спорту; удосконалення навичок проведення змагань в спорті та основ змагальної діяльності спортсменів; опанування сучасних та новітніх морфологічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних, загально- і спеціально-педагогічних аспектів, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів; засвоїти основні аспекти різних сторін фізичної підготовки спортсменів; формування професійних знань щодо загальних закономірностей функціонування та перспектив розвитку спорту у суспільстві, сучасних засобів і методів підготовки спортсменів та набуття професійних вмінь застосування цих знань у практичній діяльності.

## Структура курсу

Години (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2 / 2	Предмет і зміст системи фізичної та спортивної підготовки	Знати теоретичні основи спортивної підготовки. Знати загальну характеристику системи підготовки спортсменів. Знати основи формування загальної теорії спортивної підготовки.	Питання
2 / 2	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	Знати характеристику спортивних змагань. Знати зміст змагальної діяльності. Знати структуру змагальної діяльності. Знати техніку, стратегію і тактику змагальної діяльності. Знати варіанти визначення результату в спортивних змаганнях. Знати основи регламентації та способи проведення змагань	Питання
2 / 2	Мета, завдання і сторони спортивної підготовки.	Знати мету процесу підготовки спортсменів. Знати завдання спортивного тренування та удосконалення. Знати сторони спортивної підготовки	Питання
2 / 2	Засоби підготовки спортсменів	Знати типи засобів та їх класифікації. Знати загальнорозвиваючі вправи. Знати спеціально-підготовчі вправи	Питання
2 / 2	Методи спортивного тренування.	Знати класифікацію методів. Знати основи повторного, рівномірного, інтервального, колового методу та ігрового та змагального методу	Питання
2 / 2	Основні принципи спортивної підготовки	Знати закономірності та принципи спортивного тренування. Знати дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсмена	Питання
2 / 2	Засоби відновлення спортивної працездатності	Знати характеристику засобів відновлення спортивної працездатності. Знати педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Знати медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності, харчування, вітаміни, мінеральні речовини, харчові добавки, психологічні засоби відновлення	Питання
2 / 2	Форми, етапи та періодизація тренувального процесу спортсменів	Знати форми занять спортсменів, етапи процесу підготовки спортсменів, періодизація процесу підготовки	Питання
2 / 2	Фізичні якості та здібності	Знати основи витривалості спортсмена та методики її удосконалення. Основи методики розвитку силових якостей. Знати швидкісні здібності спортсмена та методика їх удосконалення. Знати основи розвитку гнучкості та методику її розвитку. Знати основи координація та основи її удосконалення	Питання
2 / 2	Основні напрямки сучасної системи спортивного	Знати обумовленість системи спортивної підготовки і змагальної, матеріальної і моральної стимуляції праці тренера. Знати основи створення організаційних умов, які	Питання

	тренування.	забезпечують централізацію підготовки спортсменів.	
4 / 4	Силові тренажери та обладнання в процесі підготовки спортсменів	Знати основи TRX як систему розвитку фізичних якостей спортсменів. Знати основи використання гумових та амортизаційних систем у підготовці спортсменів. Знати основи кросфіту як універсальний засіб тренування. Вивчити основи пілатесу, йоги, стрейчингу, аеробіки як популярних засобів фізичного удосконалення, MFR та MFA в системі підготовки спортсменів, НІТ, Tabata.	Питання

### Літературні джерела

1. Айунц Л. Р. Сучасна система фізичної та спортивної підготовки / Теоретичні питання з фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗ / Вісник ЖДПУ. – Житомир, 2002. – С. 92-104.
2. Ахметов Р. Ф. Сучасна система підготовки стрибунів у висоту. Навч. пос. – Житомир: Полісся, 2002. – 167 с
3. Василенко М.М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : [дисертація] Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; 2018. 544 с.
4. Дутчак М, Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):31–8.
5. Дутчак М.В., Чеховська Л.Я. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;2(32): 70-77.
6. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. – Тернопіль ТНПУ, 2010р. – 206 с.
7. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійноприкладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 208 с.
8. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1992. – 279 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
10. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
11. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с. 7. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
12. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики // Навч. посібник. – Ч. 1. – Харків, 2004. – 413 с.; Ч. 2. – Харків, 2008. – 463 с.
13. Фізичне виховання /Теоретичний розділ. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. – К.:Ц.Уч.Літ., 2007.- 192 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

### Політика оцінювання

- Політика щодо дедайлнів та перекладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних

причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
35 %	10 %	30 %	10 %	5 %	10 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (теоретичне опитування на кожному із 6 тем)	Письмова робота  Теми 1-6	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (теоретичне опитування на кожному із 5 тем)	Письмова робота Теми 7-11	Оцінка визначається наприкінці тренінгу за виконання завдань	Оцінка за підготовку та написання анотації

### Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	Відмінно
B	85-89	Дуже добре
C	75-84	Добре
D	65-74	Задовільно
E	60-64	Достатньо
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом