

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів»

## 1. Опис дисципліни «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів»

Дисципліна «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 5	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	<b>Статус дисципліни</b> Вибіркова дисципліна професійної підготовки <b>Мова навчання</b> українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	<b>Рік підготовки:</b> <i>Денна форма – 4</i> <i>Заочна форма - 4</i> <b>Семестр:</b> <i>Денна форма – 7</i> <i>Заочна форма - 7</i>
Кількість змістових модулів – 2	Ступінь вищої освіти – бакалавр	<b>Лекції:</b> <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> <b>Практичні заняття:</b> <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		<b>Самостійна робота:</b> <i>Денна – 91 год.</i> <i>Заочна – 138 год.</i> <b>Індивідуальна робота – 3 год.</b> <b>Тренінг-</b> <i>Денна форма - 8 год.</i>
Тижневих годин – 10 з них аудиторних – 5		<b>Вид підсумкового контролю – залік</b>

## 2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів»

### 2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Предмет «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів» - це цілісна система знань в області теорії і методики підготовки спортсменів та фізичного виховання підростаючого покоління в спорті, яка на сьогоднішній день отримала всебічне і цілісне оформлення як самостійна навчальна і наукова дисципліна.

Метою викладання 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.

## **2.2. Завдання вивчення дисципліни:**

- 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.

## **2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:**

### Фахові компетентності спеціальності:

1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
2. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
3. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми

## **2.4. Передумови для вивчення дисципліни.**

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:  
Загальна теорія підготовки спортсменів;  
Сучасні фітнес-технології;  
Теорія і методика дитячо-юнацького спорту;  
Професійна майстерність тренера;  
Теорія і методика спортивного тренування.

## **2.5. Результати навчання:**

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
3. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
4. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

## **2.6. Завдання лекційних занять:**

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

## **2.7. Завдання практичних занять:**

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

## **3. Програма навчальної дисципліни «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів»**

### **Змістовий модуль 1.**

**Змістовий модуль 1. Характеристика системи підготовки спортсменів і спрямування її на удосконалення.**

**Тема 1. Предмет і зміст системи фізичної та спортивної підготовки.** Теоретичні основи спортивної підготовки. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Формування загальної теорії спортивної підготовки.

**Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки** Характеристика спортивних змагань. Зміст змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Техніка, стратегія і тактика змагальної діяльності. Визначення результату в спортивних змаганнях. Регламентація та способи проведення змагань

**Тема 3. Мета, завдання і сторони спортивної підготовки.**

Мета процесу підготовки спортсменів. Завдання спортивного тренування та удосконалення. Сторони спортивної підготовки

**Тема 4. Засоби підготовки спортсменів.**

Типи засобів та їх класифікації. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціально-підготовчі вправи.

**Тема 5. Методи спортивного тренування.**

Класифікація методів. Повторний метод. Рівномірний метод. Інтервальний метод. Коловий метод. Ігровий та змагальний методи

**Тема 6. Основні принципи спортивної підготовки.**

Закономірності та принципи спортивного тренування. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсмена.

**Змістовий модуль 2. Основні напрямки удосконалення сучасної системи спортивного тренування**

**Тема 7. Засоби відновлення спортивної працездатності**

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Харчування. Вітаміни. Мінеральні речовини. Харчові добавки. Психологічні засоби відновлення

**Тема 8. Форми, етапи та періодизація тренувального процесу спортсменів**

Форми занять спортсменів. Етапи процесу підготовки спортсменів. Періодизація процесу підготовки

**Тема 9. Фізичні якості та здібності**

Витривалість спортсмена та методика її удосконалення. Основи методики розвитку силових якостей. Швидкісні здібності спортсмена та методика їх удосконалення. Гнучкість та методика її розвитку. Координація та основи її удосконалення

## Тема 10. Основні напрямки сучасної системи спортивного тренування.

Обумовленість системи спортивної підготовки і змагальної, матеріальної і моральної стимуляції праці тренера. Створення організаційних умов, які забезпечують централізацію підготовки спортсменів.

## Тема 11. Силові тренажери та обладнання в процесі підготовки спортсменів

TRX як система розвитку фізичних якостей спортсменів. Використання гумових та амортизаційних систем у підготовці спортсменів. Кросфіт як універсальний засіб тренування. Пілатес, йога, стрейчинг, аеробіка як популярні засоби фізичного удосконалення. MFR та MFA в системі підготовки спортсменів. НІТ Tabata.

### 4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів»

(денна та заочна форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>					
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг, КППЗ	Контрольні заходи
<b>Змістовий модуль 1. Характеристика системи підготовки спортсменів і спрямування її на удосконалення</b>						
Тема 1. Предмет і зміст системи фізичної та спортивної підготовки	2/-	2/-	8/12	-	-	Поточне опитування
Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	2/-	2/2	8/12	-	-	Поточне опитування
Тема 3. Мета, завдання і сторони спортивної підготовки.	2/2	2/2	8/12	-	-	Поточне опитування
Тема 4. Засоби підготовки спортсменів.	2/2	2/-	8/12	-	1	Поточне опитування
Тема 5. Методи спортивного тренування.	2/-	2/-	8/13	-	1	Поточне опитування
Тема 6. Основні принципи спортивної підготовки	2/-	2/-	8/13	-	1	Поточне опитування
<b>Змістовий модуль 2. Основні напрямки удосконалення сучасної системи спортивного тренування</b>						
Тема 7. Засоби відновлення спортивної працездатності	2/2	2/-	8/13	1	3	Поточне опитування
Тема 8. Форми, етапи та періодизація тренувального процесу спортсменів	2/2	2/-	8/13			Поточне опитування
Тема 9. Фізичні якості та здібності	2/-	2/-	9/13			Поточне опитування

						ння
Тема 10. Основні напрямки сучасної системи спортивного тренування.	2/-	2/-	9/13	1	1	Поточне опитування
Тема 11. Силові тренажери та обладнання в процесі підготовки спортсменів	4/-	4/-	9/12	1	1	Поточне опитування
<b>Разом</b>	<b>24/8</b>	<b>24/4</b>	<b>91/138</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	

## **5. Тематика практичних занять**

### **Семінарське (практичне заняття) № 1**

#### **Тема. Предмет і зміст системи фізичної та спортивної підготовки**

**Мета:** визначення предмету та змісту системи фізичної та спортивної підготовки

#### **Питання для обговорення:**

Теоретичні основи спортивної підготовки.

Загальна характеристика системи підготовки спортсменів.

Формування загальної теорії спортивної підготовки

### **Семінарське (практичне заняття) № 2**

#### **Тема. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки**

**Мета:** формування цілісної системи знань про змагальну діяльність спортсменів

#### **Питання для обговорення:**

Характеристика спортивних змагань.

Зміст змагальної діяльності.

Структура змагальної діяльності.

Техніка, стратегія і тактика змагальної діяльності.

Визначення результату в спортивних змаганнях.

Регламентация та способи проведення змагань

### **Семінарське (практичне заняття) № 3**

#### **Тема. Мета, завдання і сторони спортивної підготовки.**

**Мета:** формування цілісної системи знань про мету, завдання і сторони спортивної підготовки

#### **Питання для обговорення:**

Мета процесу підготовки спортсменів.

Завдання спортивного тренування та удосконалення.

Сторони спортивної підготовки

### **Семінарське (практичне заняття) № 4**

#### **Тема. Засоби підготовки спортсменів.**

**Мета:** вивчити ключові засоби підготовки спортсменів

#### **Питання для обговорення:**

Типи засобів та їх класифікації.

Загальнорозвиваючі вправи.

Спеціально-підготовчі вправи.

### **Семінарське (практичне заняття) № 5**

#### **Тема. Методи спортивного тренування.**

**Мета:** вивчити ключові методи спортивного тренування

#### **Питання для обговорення:**

Класифікація методів.

Повторний метод.

Рівномірний метод.

Інтервальний метод.

Коловий метод.

Ігровий та змагальний методи

### **Семінарське (практичне заняття) № 6**

#### **Тема. Основні принципи спортивної підготовки**

**Мета:** сформувати цілісну систему знань про основні принципи спортивної підготовки

#### **Питання для обговорення:**

Закономірності та принципи спортивного тренування.

Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсмена

### **Семінарське (практичне заняття) № 7**

#### **Тема. Засоби відновлення спортивної працездатності**

**Мета:** сформувати цілісну систему знань про засоби відновлення спортивної працездатності

#### **Питання для обговорення:**

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності.

Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Харчування.

Вітаміни.

Мінеральні речовини.

Харчові добавки.

Психологічні засоби відновлення

### **Семінарське (практичне заняття) № 8**

#### **Тема. Форми, етапи та періодизація тренувального процесу спортсменів**

**Мета:** вивчити особливості форм, етапів та періодизації тренувального процесу спортсменів

#### **Питання для обговорення:**

Форми занять спортсменів.

Етапи процесу підготовки спортсменів.

Періодизація процесу підготовки

### **Семінарське (практичне заняття) № 9**

#### **Тема. Фізичні якості та здібності**

**Мета:** вивчити особливості фізичних якостей та здібностей

#### **Питання для обговорення:**

Витривалість спортсмена та методика її удосконалення.

Основи методики розвитку силових якостей.

Швидкісні здібності спортсмена та методика їх удосконалення.  
Гнучкість та методика її розвитку.  
Координація та основи її удосконалення

### **Семінарське (практичне заняття) № 10**

**Тема. Основні напрямки сучасної системи спортивного тренування.**

**Мета:** вивчити особливості основних напрямків сучасної системи спортивного тренування

**Питання для обговорення:**

Обумовленість системи спортивної підготовки і змагальної, матеріальної і моральної стимуляції праці тренера.

Створення організаційних умов, які забезпечують централізацію підготовки спортсменів.

### **Семінарське (практичне заняття) № 11-12**

**Тема. Силкові тренажери та обладнання в процесі підготовки спортсменів**

**Мета:** вивчити особливості використання силових тренажерів та обладнання в спорті

**Питання для обговорення:**

TRX як система розвитку фізичних якостей спортсменів.

Використання гумових та амортизаційних систем у підготовці спортсменів.

Кросфіт як універсальний засіб тренування.

Пілатес, йога, стрейчинг, аеробіка як популярні засоби фізичного удосконалення.

MFR та MFA в системі підготовки спортсменів.

НІТ Tabata.

## **5. Самостійна робота – денна 91 год./заочна 138 год.**

<b>Тематика</b>	<b>Завдання, тести</b>
Тема 1. Предмет і зміст системи фізичної та спортивної підготовки	Підготовка та написання розширеної анотації на обрану тематику з детальним аналізом використання засобів та методів у підготовці спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)
Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	
Тема 3. Мета, завдання і сторони спортивної підготовки.	
Тема 4. Засоби підготовки спортсменів.	
Тема 5. Методи спортивного тренування.	
Тема 6. Основні принципи спортивної підготовки	
Тема 7. Засоби відновлення спортивної працездатності	
Тема 8. Форми, етапи та періодизація тренувального процесу спортсменів	
Тема 9. Фізичні якості та здібності	
Тема 10. Основні напрямки сучасної системи спортивного тренування.	
Тема 11. Силкові тренажери та обладнання в процесі підготовки спортсменів	

## 6. Тематика і порядок проведення тренінгу.

### Програма тренінгу та методи оцінювання

№ з/п	Тематика	Завдання, тести
1	Теоретико-методичний аналіз проведеного тренувального заняття (з обраного виду спорту)	Проаналізувати план-конспект проведеного навчально-тренувального заняття. Здійснення педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття та використання засобів та методів у підготовці спортсменів

## 7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних робіт;
- контрольна робота;
- залік.

## 8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Сучасні засоби і методи підготовки спортсменів» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

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:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

## 9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-11
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-11
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-11

## РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

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.
12. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
13. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики // Навч. посібник. – Ч. 1. – Харків, 2004. – 413 с.; Ч. 2. – Харків, 2008. – 463 с.
14. 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.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.