

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНОГО**  
**ТРЕНУВАННЯ**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “ 31 ” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Сучасні технології спортивного тренування
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Викладач (-і)</b>	П'ятничук Г.О.
<b>Контактний телефон викладача</b>	00664416716
<b>Е-mail викладача</b>	halinapy@gmail.com
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, семінарські заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	6 кредитів ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	www.d-learn.pnu.edu.ua
<b>Консультації</b>	четвер 16.30
<b>2. Анотація до курсу</b>	
Дисципліна призначена для студентів третього курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему теоретичних знань з системи підготовки спортсменів високої кваліфікації в Україні, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p>Формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки спортсменів різної кваліфікації, котрі базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних вчених і світової практики. Основними завданнями вивчення дисципліни є узагальнення сучасних досягнень науки і практики в галузі підготовки спортсменів, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* системи змагань в олімпійському спорті, основ змагальної діяльності спортсменів;</li> <li>* основ сучасної підготовки спортсменів, тобто морфологічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних, загально - і спеціально педагогічних аспектів, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;</li> <li>* основ фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів;</li> <li>* структуру і побудову підготовки спортсменів;</li> <li>* основ відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів;</li> <li>* позатренувальних і поза змагальних факторів у сучасному спорті;</li> <li>* матеріально-технічного і науково-методичного забезпечення підготовки і змагань.</li> </ul>	
<b>4. Компетентності</b>	
<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p>	

- ЗК4. Здатність працювати в команді.
- ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
- ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
- ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

#### **5. Результати навчання**

- ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
- ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
- ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
- ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
- ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- ПРН13. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
- ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекційні заняття			30		
семінарські заняття / практичні / лабораторні			30		
самостійна робота			120		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий		
5	017 фізична культура і спорт	3	В		
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Соціально- організаційні аспекти спорту	Лекції	1,4,7,1	4		Вересень- січень
	Практичні заняття Самостійна робота	1	6 22		
Тема 1. . Основи спортивного тренування.		1,2,13	Мета, завдання і засоби спортивного тренування. Основні завдання спортивного тренування. Предмет, мета і завдання навчальної дисципліни. Сутність спорту як специфічного виду людської діяльності. Характерні ознаки спорту. Уніфікованість спортивних змагань. Неантагоністичність змагальної діяльності. Престижність змагальної діяльності. Естетичність змагальної діяльності. Морально-етичні норми змагальної діяльності. Спортивні змагання як видовище. Результат спортивної діяльності.	5 балів	вересень
			2		
	Лекції		2		
	Практичні заняття		2		
	Самостійна робота		6		



<b>2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів</b>	Практичні заняття Самостійна робота	11  2 2 8			
Тема 4. Засоби спортивного тренування	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,8,12,9  2 2 6	Мета і завдання спортивного тренування. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня структури форми вправ.	5 балів	жовтень
Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,9,11,13  2 2 6	Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена. Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження. Класифікація зон інтенсивності навантаження.	5 балів	жовтень
Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного		5,10,13	Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних	5 балів	Листопад

тренування	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. 2 4 10		
Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	10,12			
Тема 7-8. Основи методики розвитку фізичних якостей	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,5,6	Сила як фізична якість та її прояви в спорті. Режими м'язових скорочень. Види силових якостей. Основи методики розвитку сили. Бистрість як фізична якість та її прояви в спорті. Елементарні і комплексні форми проявів бистрості. Витривалість як фізична якість та її прояви в спорті.. Види витривалості.. Засоби розвитку витривалості. Гнучкість як фізична якість та її прояви в спорті. Спритність як фізична якість та її прояви в спорті. 1 2 12		листопад
Тема9. Навчання техніці спортивних вправ	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Поняття "техніка спортивних вправ". Техніка як система рухів. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Підготовча, основна та заключна фази техніки. Визначення понять "рухове вміння", "рухова навичка".		
Контрольна робота	Самостійна робота	1,4,7,1 1	Завдання тем 1-9	5 балів	листопад
Модуль 2	Лекції Практичні заняття Самостійна				



	робота				
Тема 1. Принципи, засоби і методи підготовки спортсменів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,6,7	Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. 2 2 12		листопад

Тема 2. Фізична підготовка спортсменів.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,5,6	Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. 2 2 12	5	листопад
Тема 3. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,6,7	Загальна характеристика координаційних якостей. Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги 2 2 12.	5	листопад
Тема 4. Побудова підготовки спортсменів.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,5,12, 13	Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах 4 4 12	5	грудень
Тема 5. Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності 4 4 12		грудень
<b>Контрольна робота</b>	Самостійна робота	1,4,7,1 13	Завдання тем 1-6	5 балів	грудень
<b>7. Система оцінювання курсу</b>					
Загальна система оцінювання курсу	Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних,				

	<p>практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину</p>

	навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. 2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.

### **8. Політика курсу**

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

### **9. Рекомендована література**

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений]. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 295 с.
2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: [навч. пос.] / Волков Л. В. - К. : Вища школа, 1993. - 152 с.
3. Волков В. Н. Спортивный отбор / Волков В. Н., Филин В. П. - М. : ФиС, 1983.
4. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. - К. : Здоров'я, 1987. - 167 с.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 317 с. - ISBN 966-7133-22-2
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее

- практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с. - ISBN 966-7133-64-8.
7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. - К. : Здоров'я, 1990. - 150 с.
  8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. - М. : Фізкультура и спорт, 1987. - 128 с.
  9. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. - М. : ФиС, 1980. - 255 с.
  10. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. - М. : ФиС, 1985. - 89 с.
  11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. - Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
  12. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств / М. М. Линець - Львів : Штабар, 1997. - 208 с.
  13. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. - К. : Олімпійська література, 1995. - 320 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbu.gov.ua/>
4. <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>
5. <http://www.nanjing2014.org/en/>
6. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.

Викладач: Г.О.П'ятничук