

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«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 “ ” серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Сучасні технології спортивного тренування
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	нормативна
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 30 год. Практичні заняття – 30 год. Самостійна робота – 120 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p>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.</p> <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>
Компетентності
<p><b>Інтегральна компетентність:</b> Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання.</p>

**Загальні компетентності :**

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові компетентності :**

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати навчання**

ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

**3. Структура курсу**

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Основи спортивного тренування	Знати предмет, мету і завдання навчальної дисципліни. Знати мету і завдання спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.	1.Охарактеризувати фізичні вправи як основний засіб спортивного тренування. 2.Пройти тестові завдання.
2.	Соціальні функції спорту	Знати місце спорту в системі суспільних стосунків. Знати загальну характеристику поняття «соціальні функції спорту». Розуміти суспільне значущість спортивного результату.	1.Охарактеризувати поняття «соціальні функції спорту». 2.Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3.Пройти тестові завдання.
3.	Змагання в спорті	Знати особливості змагання як системо утворюючого фактору спорту. Змагання як найбільше випробування фізичних і психічних можливостей спортсмена. Знати специфічні особливості змагальної діяльності.	1.Охарактеризувати структуру і зміст змагальної діяльності в спорті. 2.Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3.Пройти тестові завдання.

			завдання.
4.	Засоби спортивного тренування	Знати мету і завдання спортивного тренування. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.
5.	Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	Знати вплив фізичного навантаження як фактора формування тренуваності спортсмена. Знати зовнішню сторону навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.
6.	Загальна характеристика методів спортивного тренування	Знати загальну характеристику методу спортивного тренування. Знати загальну характеристику словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ.	1. Охарактеризувати методи навчання техніці спортивних вправ. 2. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3. Пройти тестові завдання.
7-8	Основи методики розвитку фізичних якостей	Знати розвиток рухових якостей та 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. Охарактеризувати активну і пасивну гнучкість та особливості методики спрямованого впливу на її розвиток. 2. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3. Пройти тестові завдання.
9	Навчання техніці спортивних вправ	Знати 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" навчального дня.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.

10	Принципи, засоби і методи підготовки спортсменів	Знати принципи спрямованості до максимальних досягнень, принцип поглибленої спортивної спеціалізації та індивідуалізації, принцип єдності загальної та спеціальної підготовки, безперервності, хвилеподібності та варіативності, циклічності та ін. Охарактеризувати закономірності, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.
11	Фізична підготовка спортсменів	Знати 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.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.
12	Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів	Знати мету, завдання та зміст технічної підготовки. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.	1. Охарактеризувати мету, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. 2. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3. Пройти тестові завдання
13	Побудова підготовки спортсменів	Знати структуру 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. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.
14	Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів	Знати мету, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни(5 семестр іспит)	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>100</b>

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Заняття									СР	Разом
	1,2	3,4	5	6	7-8	9-10	11-12	13	14		
Семінарські/ Практичні/	5	5	5	5	5	5	5	5	5		45
Самостійна робота										5	5
Екзамен											50
<b>Всього</b>											<b>100</b>

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.
- Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- 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.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- 90-100 балів – 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.
- 70-89 балів – 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.
- 50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину 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.
- Менше 50 балів – 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.



### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

•

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми),
<b>Література:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Енциклопедія Олімпійського спорту України [Текст] / за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – 464с.</li><li>2. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 350с.</li><li>3. Линець М. М. Тексти лекцій з дисципліни «Професійний спорт» (для студентів IV курсу напряму «Фізичне виховання») [Текст] / М. М. Линець; Львівський державний університет фізичної культури. – Л. : ЛДУФК, 2007.</li><li>4. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 1. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 736 с.</li><li>5. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 2. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 696 с.</li><li>6. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / В.Н.Платонов, С. И. Гуськов.– К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.</li><li>7. Платонов В. М., Профессиональный спорт / Платонов В. М., Гуськов С. И., Юшко Б. Н., Лынец М. М. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 487 с.</li></ol> <b>Допоміжна</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Гуськов С. И. Профессиональный спорт и международное спортивное движение / Гуськов С. И. // Теория и практика физической культуры. – 1991.– № 8. – С. 56-59.</li><li>2. Гуськов С. И. Экономика профессионального хоккея / Гуськов С.И. // Хоккей : Сб. статей. – М. : ФиС. – 1988. – С. 107-110.</li><li>3. Заседа І.І. Олімпійці / Заседа І.І. – К. : Молодь, 1975. – 224 с.</li><li>4. Линець М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі / Линець М. М. // Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”.–Львів, 1999.–С. 63-64.</li><li>5. Суник О. Б. Від Олімпії до Москви / Суник О. Б. - К. : Здоров'я, 1980. –200 с.</li><li>6. Хавин Б. Н. Все об олимпийских играх / Хавин Б. Н. - М. : ФиС, 1979.–607 с.</li><li>7. Шанин Ю. В. Герой античних стадіонів / Шанин Ю. В. - М. : ФиС, 1979.– 141 с.</li><li>8. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.</li></ol>	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a> e-mail: <a href="mailto:spd@pnu.edu.ua">spd@pnu.edu.ua</a>
Викладач	П'ятничук Галина Олексіївна Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:halyna.piatnychuk@pnu.edu.ua">halyna.piatnychuk@pnu.edu.ua</a>

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності».</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у

встановленого терміну	<p>відповідності до «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) »</a>»</p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «<a href="#">Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти</a>» – ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) »</a> – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «<a href="#">Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) »</a> –</p> <p><a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач**

**П’ятничук Галина Олексіївна**