

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор







Котляр Ю.В.

“ ” 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник		Харченко-Баранецька Л.Л.
Завідувач кафедри розробника		Довгань Н.Ю.
Завідувач кафедри спеціальності		Довгань Н.Ю.
Гарант освітньої програми		Довгань Н.Ю.
Декан факультету ФВіС		Тупсєв Ю.В.
Начальник НМВ		Шкірчак С.І.

м. Миколаїв – 2023 рік

### Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Сучасна система спортивного тренування	
Галузь знань	01 Освіта	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)	
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2023 – 2024 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	9	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 120 годин	
Структура курсу: лекції семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	15	-
	30	-
	75	-
Всього (годин)	120	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Іспит	

#### Мета, завдання, компетентності та програмні результати вивчення освітньої компоненти

Програма освітньої компоненти “Сучасна система спортивного тренування,” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр, спеціальності 017«Фізична культура і спорт».

**Предмет освітньої компоненти:** управління підготовкою спортсменів, оволодіння ними системи знань з теорії і методики сучасної системи спортивного тренування України і ряду Європейських країн.

**Мета освітньої компоненти “Сучасна система спортивного тренування”** є формування у здобувачів вищої освіти сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань у галузі теорії і методики сучасних систем спортивного тренування, які складають основу професійної майстерності майбутніх спеціалістів.

Основними **завданнями** вивчення освітньої компоненти «Сучасна система спортивного тренування» є:

ознайомлення з найбільш поширеними загальними тенденціями спортивного тренування, як в Україні, так і різних країнах Європи;

вміння аналізувати актуальні, сучасні, ефективні методики спортивного тренування;

формування вмінь і навичок самостійного аналізу наукової, нормативної та методичної літератури з методичних основ спортивного тренування в різних видах спорту.

використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення завдань в спортивного тренування, спортивної підготовки спортсменів.

**Об'єкт освітньої компоненти** - інформаційний спектр сфери сучасної системи спортивного тренування України і ряді країн Європи.

**Предметом вивчення освітньої компоненти** є: формування знань, щодо розвитку успішної сучасної системи спортивного тренування.

Вивчення компоненти є необхідною умовою для формування спеціальних компетенцій магістра з фізичної культури та спорту.

### **Методи та форми навчання.**

Робоча програма освітньої компоненти передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесіди, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Основними формами навчання є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувача вищої освіти .

Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні **методи навчання**, а саме: вербальний, наочний, практичні методи; організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, тестування тощо)

Розроблена програма відповідає освітній програмі спеціальності 017 Фізична культура і спорт та орієнтована на **формування наступних компетентностей**:

**Інтегральна компетентність** - здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

### **Загальні компетентності:**

**ЗК 2.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК 3.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

**ЗК 6.** Здатність розробляти проекти та управляти ними.

### **Спеціальні (фахові) компетентності:**

**СК 6.** Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

**СК 7.** Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

**СК 8.** Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Передбачені наступні *програми результати навчання*.

**РН 1.** Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

**РН 3.** Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

**РН 9.** Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

**Технічне й програмне забезпечення /обладнання.** Заняття у 2023-2024 навчальному році відбуваються дистанційно в Online форматі в Zoom режимі. Також передбачена синхронна і асинхронна форми виконання заданого матеріалу здобувачам вищої освіти на платформі Moodle.

### 3. Програма освітньої компоненти

Денна форма:

	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
<b>9 семестр</b>				
1	Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування.	2	4	10
2	Сучасна система спортивного тренування в Німеччині.	2	4	10
3	Система спортивної діяльності в США.	2	4	10
4	Система спортивної діяльності в Польщі.	2	4	10
5	Спорт в КНР.	2	4	10
6.	Система спортивної діяльності Франції.	2	4	10
7.	Система спортивної діяльності в Великій Британії	2	4	
8	Контрольне заняття	1	2	15
<b>Всього за семестр</b>		<b>15</b>	<b>30</b>	<b>75</b>
<b>Проведення екзаменаційної консультації</b>		<b>1 / 1</b>		
<b>Проведення семестрових екзаменів</b>		<b>3 / 3</b>		
<b>Всього</b>		<b>120</b>		

**Зміст освітньої компоненти**

**План лекцій**

№	Тема заняття / план	
<b>9 семестр</b>		
1.	<b>Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування.</b>	2

	<p>Мета і завдання системи спортивної підготовки спортсмена.</p> <p>Сторони підготовки спортсмена.</p> <p>Засоби і методи спортивного тренування.</p> <p>Закономірності і принципи спортивного тренування.</p> <p>Основні складові системи спортивної підготовки.</p>	
2.	<p><b>Тема 2. Сучасна система спортивного тренування в Німеччині.</b></p> <p>Загальні тенденції розвитку спортивної діяльності в Німеччині.</p> <p>Підходи до підготовки спортсменів Німеччини.</p> <p>Напрямки реструктуризації системи спортивного тренування німеччини.</p> <p>Організація спортивної підготовки спортсменів високого класу німеччини.</p>	2
3.	<p><b>Тема 3. Система спортивної діяльності в США.</b></p> <p>Популярні види спорту в США.</p> <p>Сортивна діяльність США на міжнародній арені.</p> <p>Роль інфраструктури в системі спортивної діяльності.</p> <p>Особливості розвитку системи спортивної діяльності в дитячо-юнацькому спорті.</p> <p>Особливості спортивної підготовки спортсменів високого класу США.</p>	2
4.	<p><b>Тема 4. Система спортивної діяльності в Польщі.</b></p> <p>Історичний аспект становлення системи спортивної діяльності Польщі.</p> <p>Учнівсько-студентський спорт.</p> <p>Система реалізації діяльності дитячого спорту в Польщі.</p> <p>Система спортивної підготовки спортсменів високого класу Польщі.</p> <p>Спортсмени Польщі на міжнародній арені.</p>	2
5.	<p><b>Тема 5. Спорт в КНР.</b></p> <p>Популярні види спорту в Китаї.</p> <p>Система спортивної підготовки спортсменів в КНР - правовий механізм.</p> <p>Моделі системи підготовки спортивного резерву в КНР.</p> <p>Фактори успішного розвитку системи спортивної діяльності в КНР.</p>	2
6.	<p><b>Тема 6. Система спортивної діяльності Франції.</b></p> <p>Система функціонування масового спорту у Франції.</p> <p>Різновиди спортивної діяльності.</p> <p>Система функціонування спорту для всіх.</p> <p>Роль Національного фонду допомоги спорту Франції.</p>	2
7.	<p><b>Тема 7. Система спортивної діяльності в Великій Британії.</b></p> <p>Система функціонування масового спорту у Великій Британії.</p> <p>Різновиди спортивної діяльності.</p> <p>Система спорту вищих досягнень.</p> <p>Функціонування параолімпійського спорту.</p>	2
8.	Контрольне заняття	1
	<b>Всього (год.)</b>	<b>15</b>

### План практичних (групових) занять

№	Тема заняття / план	
	9 семестр	
1	<p><b>Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування.</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><i>Питання на самоопрацювання:</i></p>	4

	Сучасні напрямки реалізації системи підготовки спортсменів в Україні. Доповідь про відомого спортсмена України	
2	<b>Тема 2. Сучасна система спортивного тренування в Німеччині.</b> <b>Обговорення питань лекції.</b> <i>Питання на самоопрацювання:</i> Доповідь про відомого спортсмена Німеччини.	<b>4</b>
3.	<b>Тема 3. Система спортивної діяльності в США.</b> <b>Обговорення питань лекції.</b> <i>Питання для самоопрацювання.</i> Доповідь про відомого спортсмена США.	<b>4</b>
4.	<b>Тема 4. Система спортивної діяльності в Польщі.</b> <b>Обговорення питань лекції.</b> <i>Питання на самоопрацювання.</i> Доповідь про відомого спортсмена Польщі.	<b>4</b>
5.	<b>Тема 5. Спорт в КНР.</b> <i>Обговорення лекційних питань.</i> <i>Питання на самоопрацювання</i> Доповідь про відомого спортсмена КНР	4
6.	<b>Тема 6. Система спортивної діяльності Франції.</b> Обговорення лекційних питань. <i>Питання на самоопрацювання</i> Доповідь про відомого спортсмена Франції.	4
7.	<b>Тема 7. Система спортивної діяльності Великої Британії.</b> Обговорення лекційних питань. <i>Питання на самоопрацювання</i> Доповідь про відомого спортсмена.	4
8.	Контрольне заняття.	2
<b>Всього (год.)</b>		<b>30</b>

### Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 75 годин.

#### Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.

Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу.

## 5.Екзаменаційні питання

### Блок 1

#### Українська система спортивного тренування

Мета, завдання і актуальність освітньої компоненти “Сучасна система спортивного тренування”.

Освітні компетентності ОК “Сучасна система спортивного тренування”.

Мета і завдання спортивної підготовки.

Мета і завдання спортивного тренування відносно категорій спортивної діяльності.

Складові спортивної підготовки.

Система спортивної підготовки спортсменів в Україні (етапність).

Періодизація спортивного тренування.

Детальна характеристика складових фізичної підготовки спортсменів.

Детальна характеристика теоретичної підготовки спортсменів.

Детальна характеристика технічної підготовки спортсменів.

Детальна характеристика тактичної підготовки спортсменів.

Детальна характеристика психологічної підготовки спортсменів.

Детальна характеристика інтегральної підготовки спортсменів.

Охарактеризувати засоби спортивної підготовки.

Охарактеризувати методи спортивної підготовки.

Охарактеризувати принципи спортивної підготовки.

Система спортивного відбору.

Характеристика факторів змагальної діяльності.

Види контролю в системі підготовки спортсменів.

Характеристика навантажень в тренувальній діяльності.

Управлінські основи системи спортивного тренування в Україні.

Класифікація видів спортивної діяльності.

Система відновлення спортсменів в спортивній діяльності.

Особливості циклічності в системі підготовки спортсменів.

Характеристика складових частин спортивного тренування.

## **Блок 2**

### **Система спортивного тренування в Європейських країнах**

Система спортивного тренування в Німеччині.

Організація і підготовка спортсменів високого класу Німеччини.

Відомий спортсмен Німеччини.

Система спортивної діяльності в США. Популярні види спорту.

Особливості дитячо-юнацького спорту США.

Особливості олімпійського спорту США.

Особливості системи спортивного тренування в США.

Особливості системи спортивного відбору в США.

Відомий спортсмен США.

Система спортивного тренування в Польщі.

Основні аспекти становлення та розвитку системи спортивної діяльності в Польщі.

Особливості дитячо-юнацького спорту в Польщі.

Складові системи спортивного тренування в Польщі.

Відомий спортсмен Польщі.

Система спортивного тренування в КНР.

Управлінський механізм системи спортивного тренування в КНР.

Характеристика моделей системи підготовки спортсменів в КНР.

Домінантні фактори успішного розвитку системи спортивної діяльності в КНР.

Відомий спортсмен КНР.

Характеристика системи спортивного тренування Франції, в аспекті масового спорту.

Характеристика системи спортивного тренування Франції, в аспекті олімпійського спорту.

Управлінський механізм системи спортивного тренування в Франції.

Система спортивного відбору в Франції.

Відомий спортсмен Франції.

Характеристика системи спортивного тренування в країні Європи за вибором.

### **Зразок “0” екзаменаційного білету**

---

Чорноморський Національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра Олімпійського та професійного спорту

**Освітня компонента “Сучасна система спортивного тренування”.**

**Освітньо-кваліфікаційний рівень** - другий (магістерський)

**Освітньо-професійна програма** - Фізична культура і спорт

**Спеціальність** - 017 Фізична культура і спорт

### **ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0**

1. Мета, завдання і актуальність освітньої компоненти “Сучасна система спортивного тренування”.
2. Система спортивного тренування в Німеччині.

Затверджено на засіданні

Кафедри Олімпійського та професійного спорту

Протокол № \_\_\_\_ від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завдувачка кафедри

проф. Надія ДОВГАНЬ

Екзаменатор

доц. Людмила ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА

---

### **6.Розподіл балів**

**Система накопичення балів з освітньої компоненти “Сучасна система спортивного тренування”**

<b>Види роботи</b>	<b>Бали</b>
Практична робота-завдання	3 x 8 балів
Практичні роботи	3 x 5 балів



Індивідуальне завдання	1 x 16 балів
Контрольна робота	1 x 5 балів
<b>Всього: мах 60 балів</b>	
<b>Іспит: мах 40 балів</b>	
<b>Мах 100 балів</b>	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75 - 81	C	задовільно	
67-74	D		
60-66	E	незадовільно	не зараховано
35-59	FX		
1-34	F		

Критерії оцінювання Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

**Відмінно А** - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.

**Добре В** - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

**Добре С** - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

**Задовільно D.** - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Задовільно E.** - Здобувач має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

**Незадовільно FX.** - Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.

**Незадовільно F.** - Здобувач не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички

з фізичної культури і спорту, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

## **7. Література**

### **Основна література**

1. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.
4. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
5. Платонов В. Олімпійський спорт у сучасній німеччині. URL: [https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.2\\_9.pdf](https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.2_9.pdf)
7. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник / К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
8. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / К.: Кондор Видавництво, 2016. 542 с.
9. сергієнко л.П. спортивний відбір: теорія та практика. URL: <https://bohdan-books.com/upload/iblock/51e/51ebdf88fd463ad3ea9035151dd9c10f.pdf>