

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА

курсів підвищення кваліфікації тренерів-викладачів

«СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ»

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ
УНІВЕРСИТЕТУ

Голова вченої ради

В.С. Курило

(протокол № 34 від 30.10.2020 р.)

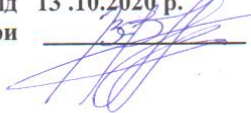
Освітня професійна програма
вводиться в дію з 1 січня 2021 р.

Ректор

С.В. Савченко

(наказ № 177-ОД від 24.12.2020 р.)



Освітню програму курсів підвищення кваліфікації
тренерів-викладачів
затверджено
на засіданні кафедри
Олімпійського і професійного спорту
Протокол № 3 від 13.10.2020 р.
Завідувач кафедри  Бабич В. І.

ПЕРЕДМОВА

Розроблено робочою групою кафедри Олімпійського і професійного спорту
у складі:

1. **Шинкарьов Сергій Іванович**, почесний професор, кандидат біологічних наук, доцент кафедри Олімпійського і професійного спорту (e-mail: sid1958sid@gmail.com)
2. **Шинкарьова Олена Дмитрівна**, асистент кафедри Олімпійського і професійного спорту, аспірантка (e-mail: lenashin1962@gmail.com).

Характеристика освітньої програми:

Кількість кредитів ECTS	5.0 кредитів ECTS (150 годин)
Кожен модуль складається	1 кредит ECTS (30 годин)
Загальна кількість модулів	5
Форма навчання	Заочно-дистанційна

1. Назва дисципліни.

Курси підвищення кваліфікації тренерів-викладачів

2. Кількість кредитів ECTS.

5

3. Відомості про викладача (викладачів).

Шинкарьов Сергій Іванович – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат біологічних наук, e-mail: sid1958sid@gmail.com моб. 050 525 30 98

4. Мета вивчення дисципліни (у термінах результату навчання й компетенції).

Мета – сформувати у слухачів курсів підвищення кваліфікації знання щодо нових технологій, методів і прийомів спортивного тренування та методику їх впровадження в процес підготовки спортсменів відповідно вимог закону України про фізичну культуру і спорт; розвивати творче мислення, вміння раціонально організувати власну навчально-тренувальну діяльність та забезпечувати високі результати досягнень спортсменів.

Завдання:

- формувати знання щодо формування принципово нового підходу до нових технологій, методів і прийомів спортивного тренування;
- сформувати творче мислення, вміння раціонально організувати власну навчально-тренувальну діяльність та забезпечувати високі результати досягнень спортсменів;
- сформувати практичні навички проведення спортивного тренування та методику їх впровадження в процес підготовки спортсменів.

Сформовані компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 4. Здатність працювати в команді.
- ЗК 5. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 6. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК 7. Набуття гнучкого та критичного мислення, відкритість до застосування інформаційно-комунікаційних технологій в широкому діапазоні можливих місць роботи та у повсякденному житті.
- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
- ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.
- ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань

базові знання із загальної теорії здоров'я; здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 6. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

У результаті проходження курсів підвищення кваліфікації повинні

Знати:

- основні поняття і терміни спортивного тренування;
- функції спортивного тренування;
- види спортивного тренування;
- методику спортивного тренування;
- техніко-тактичну підготовку спортсменів;
- психологічну підготовку спортсменів;
- критерії відбору в спорті;
- характеристики сучасних фітнес-технологій.

Вміти:

- організувати спортивне тренування;
- застосовувати різні форми спортивного тренування;
- реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять.

5. Передумови (актуальні знання, необхідні для опанування курсів).

«Основи теорії та методики фізичного виховання», «Анатомія та фізіологія людини», «Психологія», «Загальні основи педагогіки вищої школи», «Педагогічні технології в сучасній освіті», Система педагогічних наук. Зв'язки педагогіки з іншими науками.

Зміст навчальних занять

№	Змістовні модулі та їхня структура	Заочно-дистанційна форма			
		загальна кількість	Лекції	практичні заняття	самостійна робота
Модуль 1. Фізична та техніко-тактична підготовка спортсменів (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Фізична підготовка спортсменів. Загальна фізична підготовка.	6	2		4
2.	Допоміжна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Функції, засоби, ефективність.	8	2	2	4
3	Техніко-тактична підготовка спортсменів. Головні завдання, засоби та методи.	8	2	2	4
4	Стадії технічної майстерності. Основні напрямки тактичної підготовки. Система вправ для оволодіння тактичними діями. Практична реалізація тактичної підготовленості.	8			8
Загальна кількість годин модуля 1		30	6	4	20

Модуль 2. Критерії відбору в спорті. Контроль у спортивному тренуванні (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Критерії відбору в спорті. Первинний, попередній, проміжний, основний, заключний відбір і орієнтація.	10	2	2	6
2	Контроль у спортивному тренуванні. Види контролю. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль за психічною підготовленістю.	8	2	2	4
3	Психологічна підготовка спортсменів. Основні напрямки психічної підготовки.	8	2		6
4	Складові компоненти волі. Вольові якості.	4			4
Загальна кількість годин модуля 2		30	6	4	20
Модуль 3. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті. (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті.	6	2		4
2	Основні методи діагностики функціонального стану організму спортсмена.	8	2	2	4
3	Діагностика функціональної підготовленості організму спортсмена.	8	2	2	4
4	Методи визначення рівня економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності	8			8
Загальна кількість годин модуля 3		30	6	4	20
Модуль 4. Позатренувальні фактори (1 кредит ECTS 30 годин)					
1	Позатренувальні фактори. Умови життя спортсмена.	8	2		6
2	Харчування та фармакологічне забезпечення у системі підготовки спортсмена. Допінг та боротьба з його застосуванням у спорті.	8	2	2	4
3	Відновлення та стимуляція працездатності спортсмена.	8	2	2	4
4	Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки та змагань.	6			6
Загальна кількість годин модуля 4		30	6	4	20
Модуль 5. Фітнес-технології (1 кредит ECTS 30 годин)					
1.	Фітнес-технології. Характеристика сучасних фітнес-технологій. Характеристика видів фітнесу.	6			6
2	Базові вправи. Техніка виконання базових кроків та їх з'єднань. Термінологія базових вправ. Музичний супровід.	8	2	2	4
3	Модифікація базових рухів.	8	2	2	4
4	Комплекси аеробних та силових вправ.	8	2		6
Загальна кількість годин модуля 5		30	6	4	20
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН		150	32	18	100

5. Список рекомендованої навчальної літератури.

Основна навчальна література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977. 210 с.
2. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов в системе физической подготовки: монография. К.: Освіта України, 2011. 420 с.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. Пособие. В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. 2-е изд., перераб. и доп. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 196 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. 269 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. К.: Олімпійська література, 2008. 368 с.
9. Отравенко Олена, Отравенко Ольга. Фітнес з методикою викладання / навч.-метод. посібник. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние. Наука в олимпийском спорте. 1999. Специальный выпуск. С. 3-32.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

Додаткова навчальна література

1. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Годик М. А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. Культ. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
4. Денисова Л. В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Л. В. Денисова., И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. К.: Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
5. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. І. М. Дичківська. К.: Академвидавництво, 2004. С.170-190.
6. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине. В. Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский., И. Л.Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. К.: Олімп. літ. Ч. 2. 2008. 368 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 318 с.

9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977. Главы 1-2.
10. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М.: ФиС, 1964. 183 с.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.
12. Основы персональной тренировки. под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер.англ. И. Андреев. К.: Олимп. лит., 2012. 724 с.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.: ФиС,1974.105 с.
14. Харре Д. Учение о тренировке. пер. с нем., предисл. и ред. Л. П. Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 1971. 326 с.
15. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. Заведений. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2-е изд. испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.
16. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М.: ФиС, 1984. 351 с.

Інтернет-сервіси

1. https://kodeksy.com.ua/pro_fizichnu_kul_turu_i_sport.htm
2. <https://wiki.cuspu.edu.ua/index.php/>
3. <https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura>
4. <https://sport.ua/>
5. <http://www.olympic.org/>
6. <http://www.eurolympic.org/>
7. <http://oau-ukr.com/>
8. <http://fitness-port.com.ua/>
9. <http://vespo.com.ua/category/fitness-i-zozh/>

6. Технології викладання та атестації.

Діяльність слухачів курсів підвищення кваліфікації:

- слухання лекцій;
- практичні заняття (тренінги, дискусії);
- самостійне опрацювання додаткових літературних джерел та Інтернет-сервісів;
- виконання залікової роботи.

7. Мови викладання.

Українська.

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТВОРЧИХ РОБІТ

Модуль 1. Фізична та техніко-тактична підготовка спортсменів

1. Основні вимоги до сучасного навчально-тренувального заняття з юними спортсменами.
2. Вікові закономірності розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей учнів ДЮСШ та шляхи їх реалізації в ході навчально-тренувального процесу.
3. Вирішення оздоровчих завдань в процесі навчально-тренувальних занять.
4. Вирішення виховних завдань в процесі навчально-тренувальних занять.
5. Зміст та методика навчання техніці рухових дій з обраного виду спорту.
6. Особливості технічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з (вид спорту).
7. Техніко-тактична підготовка спортсменів, які спеціалізуються з (вид спорту).
8. Побудова тренувальних занять.
9. Особливості багаторічного планування спортивного тренування.
10. Самоаналіз та критерії визначення результативності навчально-тренувальних занять.
11. Методика визначення рівня фізичної працездатності учнів ДЮСШ.

12. Методика визначення функціональної підготовленості учнів ДЮСШ.
13. Методика визначення рівня техніко-тактичної підготовленості учнів ДЮСШ.
14. Тренувальні навантаження та контроль за ними в процесі заняття. Прищеплення юним спортсменам навичок самоконтролю.
15. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 2. Критерії відбору в спорті. Контроль у спортивному тренуванні

1. Відбір і орієнтація спортсменів у процесі багаторічної підготовки. Етапи відбору та їх зміст.
2. Психологічна підготовка спортсменів, які спеціалізуються з (вид спорту).
3. Інноваційні підходи до здійснення спортивного відбору в (вид спорту).
4. Контроль у спортивному тренуванні як фактор оптимізація управління тренувальним процесом.
5. Критерії відбору в спорті
6. Спортивна обдарованість
7. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки
8. Спортивна орієнтація і відбір: мета, завдання, зміст
9. Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки
10. Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки
11. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень
12. Вимоги до показників, що використовуються для контролю.
13. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів.
14. Контроль змагальної діяльності.
15. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
16. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 3. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті.

1. Біохімічні закономірності рухової діяльності.
2. Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи організму
3. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи кровообігу
4. Розрахункові методи визначення інтегральних показників серцево-судинної системи організму
5. Нетрадиційні методи визначення функціонального стану серцево-судинної системи організму
6. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму
7. Методи оцінки функціонального стану нервової системи організму
8. Методи оцінки функціонального стану нервовом'язового апарату
9. Методи діагностики адаптивних можливостей організму
10. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я
11. Методи визначення аеробної потужності і ємності організму
12. Методи визначення рівня економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності
13. Методи визначення загальної метаболічної ємності організму
14. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 4. Позатренувальні фактори

1. Засоби відновлення організму спортсменів, які спеціалізуються з (вид спорту).
2. Травматизм та захворювання в спорті.

3. Історія виникнення допінгу та організацій для боротьби з допінгом
4. Допінг і боротьба з його використанням.
5. Недопінгові засоби, які підвищують працездатність спортсменів
6. Стоннення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
7. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
8. Засоби і умови відновлення працездатності.
9. Харчування юних спортсменів.
10. Загартування організму.
11. Режим дня та особиста гігієна юного спортсмена.
12. Вплив негативних звичок на підготовленість юних спортсменів.
13. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*

Модуль 5. Фітнес-технології

1. Роль фізичних вправ у збереженні та зміцненні здоров'я.
2. Значення фітнес-технологій в процесі підготовки спортсменів.
3. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій.
4. Вплив занять оздоровчим фітнесом на підвищення рухової активності учнівської молоді.
5. Фітнес і здоров'я.
6. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури.
7. Види фітнес-програм аеробної спрямованості.
8. Види фітнес-програм силової спрямованості
9. Оздоровчий фітнес за віковими категоріями та статевими ознаками.
10. Застосування інноваційних форм оздоровчої фізичної культури у позаурочний час з дітьми різних вікових груп
11. Силовий фітнес з використанням тренажерів та обтяжень.
12. Вдосконалення функціональних показників спортсменів засобами (кросфіту, йоги, фітнесу, ін. оздоровчими системами).
13. *Написання творчої роботи або проєкту відповідно погодженої тематики з керівником (викладачем) курсу.*