

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 10 <i>«Сучасні системи тренувань»</i>
Рівень ВО	<i>Бакалавр</i>
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	<i>017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт</i>
Форма навчання	<i>денна / заочна</i>
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: <i>4 курс, 8 семестр, один семестр</i>
Семестровий контроль	<i>залік</i>
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	<i>Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних)</i> <i>Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Кафедра, яка забезпечує викладання	<i>теорії спорту та фізичної культури</i>
Автор дисципліни	<i>Чернозуб А. А.</i>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	<p>Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо. Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.</p> <p>Дисципліна "Сучасні системи тренувань" є важливою частиною програми навчання студентів, які цікавляться, займаються і, в майбутньому хочуть пов'язати себе з фітнесом, спортом та здоровим способом життя.</p>

<p>Що буде вивчатися</p>	<p>На цьому курсі студенти знайомляться з різними системами тренувань, які використовуються в сучасному спорті. Вони вивчають основні принципи тренувальних систем, які дозволяють підвищити фізичну підготовку спортсменів, зміцнити м'язи та поліпшити їх фізичні показники.</p> <p>Серед основних тем, що вивчаються на курсі, можна виділити:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аналіз сучасних методів тренувань, які використовуються в різних видах спорту, таких як футбол, баскетбол, легка атлетика, плавання та інші.</li> <li>• Вивчення основних принципів тренувальних систем, які дозволяють підвищити фізичну підготовку спортсменів, зміцнити м'язи та поліпшити їх фізичні показники.</li> <li>• Розробка індивідуальних тренувальних програм для спортсменів різного рівня фізичної підготовки та для різних видів спорту.</li> <li>• Аналіз впливу тренувань на різні системи організму спортсменів та вивчення способів підвищення фізичної витривалості, зміцнення м'язів та поліпшення роботи серцево-судинної системи.</li> </ul>
<p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>	<p>Ця дисципліна допоможе студентам розвинути навички роботи в команді, оскільки тренування спортсменів вимагає взаємодії з тренерами, лікарями та іншими спеціалістами. Вони також зможуть навчитися вести документацію щодо планування, реалізації та оцінки тренувань.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Під час проходження цього курсу студенти матимуть можливість не тільки вивчити теоретичний матеріал, але й отримати практичні навички в розробці тренувальних програм та їх виконанні для спортсменів. Ознайомляться із деталями та сучасним підходом до тренувального процесу, який складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної,</p>

	теоретичної, морально-вольової та інтегральної.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	В результаті цього курсу здобувачі освіти зможуть бути готові до роботи в сфері фітнесу, тренувань та здорового способу життя. Зможуть з легкістю визначати рівень функціонального розвитку з допомогою скринінгів. А також завжди знатимуть як організувати тренувальний процес для себе і для кожного, в залежності від завдань.
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	<a href="https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya">https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya</a>

