

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 10 «Сучасні системи тренувань»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна /Заочна
Курс, семестр, протяжність	4 (8 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практик. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практик. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Доктор біологічних наук, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Чернозуб Андрій Анатолійович
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	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. 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>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"> • Аналіз сучасних методів тренувань, які використовуються в різних видах спорту, таких як футбол, баскетбол, легка атлетика, плавання та інші. • Вивчення основних принципів тренувальних систем, які дозволяють підвищити фізичну підготовку спортсменів, зміцнити м'язи та поліпшити їх фізичні показники. • Розробка індивідуальних тренувальних програм для спортсменів різного рівня фізичної підготовки та для різних видів спорту. • Аналіз впливу тренувань на різні системи організму спортсменів та вивчення способів підвищення фізичної витривалості, зміцнення м'язів та поліпшення роботи серцево-судинної системи.
<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 уміннями (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.