



Силабус
навчальної дисципліни
«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної культури та спорту Каб. 144, корпус Ц +38(066)3930091 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	РИМАР МИКОЛА ПАВЛОВИЧ (лектор) Посада: професор кафедри фізичної культури та спорту Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Вчене звання: професор e-mail: rimar@ukr.net Контактний телефон: +38(050)9438682 ЙОПА ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА (викладач практичних занять) Посада: старший викладач e-mail: yopatanya@gmail.com Контактний телефон: +38(099)6659697
Особа, відповідальна за силабус	Йопа Тетяна Володимирівна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: yopatanya@gmail.com
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	3 (третій)
Семестр (семестр, на якому)	6 (шостий)

<i>реалізується вивчення дисципліни)</i>	
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Обов'язкова
Обсяг дисципліни (кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)	5 кредитів/150 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)	Л-20 год П-30 год СРС-100 год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Загальна теорія підготовки спортсменів» - це узагальнююча система знань у сфері теорії і методики підготовки спортсменів в спорті, що виступає однією з ключових у підготовці майбутніх тренерів та педагогів, вона є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт».
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є формування у студентів фундаментальних та ґрунтовних знань та умінь стосовно сутності спорту як соціального та суспільного явища та основ планування підготовки спортсменів.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів.
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є: • вивчити систему змагань в олімпійському спорті; • вивчити основи змагальної діяльності; • проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально і спеціально педагогічні аспекти; • засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; • оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті.

Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»: • «Анатомія людини»; • «Фізіологія рухової активності та спорту»; • «Фізіологія людини»; • «Вступ до спеціальності».
Пореквізити	Знання з загальної теорії підготовки спортсменів можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: • «Теорія і методика фізичного виховання»; • «Вступ до спеціальності»; • «Теорія та методика юнацького спорту»; • «Психологія спорту».
3. Структура і зміст дисципліни	
Змістовий модуль 1. Основи системи підготовки спортсменів.	Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» (ЗТПС) як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Методи наукових досліджень у спорті. Тема 2. Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Фактори, які впливають на результативність змагальної діяльності. Тема 3. Система підготовки спортсменів. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.
Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.	Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової і довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації. Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування. Мета і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.

	Методи вправи у спортивному тренуванні.			
Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спртсменів.	Тема 7. Основи методики розвитку сили. Поняття Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна характеристика сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку «вибухової» сили. Тема 8. Основи методики розвитку швидкості. Загальна характеристика бистрості. Методика розвитку бистрості простих і складних реагувань. Методика розвитку бистрості циклічних рухів. Методика розвитку бистрості ациклічних рухів Тема 9. Основи методики розвитку витривалості. Загальна характеристика витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості. Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості. Загальна характеристика гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Контроль за рівнем гнучкості.			
	4. Підсумковий контроль			
	Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою		
	Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною для екзамену, диферен курсового проекту (р
		90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
82 – 89		B – дуже добре	4 – добре	
74 – 81		C – добре		
64 – 73		D – задовільно	3 – задовільно	
60 – 63		E – достатньо		
35 – 59		FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно	
0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни			
Умови допуску до	Студент відвідав усі практичні заняття.			

підсумкового контролю	Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.
Максимальна кількість балів	100
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60
5. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Йопа Т.В. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 126 с. 2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Шиян Б. М. Тернопіль: Навчальна книга, 2009. Ч. 1. 248 с. 3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Шиян Б. М. Тернопіль: Навчальна книга, 2009. Ч. 2. 280 с. Репозитарій НТБ:
Методичне забезпечення	1. Робоча програма «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів спеціальності 017«Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Складена відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 14 с. 2. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із

	навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 56 с. 3. Йопа Т.В. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 126 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 143-Ц теоретичного навчання, проектор, мультимедіа
5. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2408
6. Література	
Обов'язкова	1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с. 2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2 3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8. 4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
Додаткова	1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с. 2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и препод.] / Ашмарин Б. А. – М.:

	Физкультура и спорт, 1978. – 233 с. 3. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Бадалян Л. О. – К.: Здоровья, 1988. – 576с. 4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с. 5. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с. 6. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с. 7. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с. 8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П. – М.: ФиС, 1977. – 271 с. 9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с. 10. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
--	--