



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Загальна теорія підготовки спортсменів»**

|  |  |
|--|--|
| <b>Спеціальність</b>   | 017 «Фізична культура і спорт»   |
| <b>Освітня програма</b>  | Фізична культура і спорт   |
| <b>Освітній рівень</b>   | Перший (бакалаврський)   |
| <b>Статус дисципліни</b>   | Обов'язкова  |
| <b>Мова викладання</b>   | Українська   |
| <b>Курс / семестр</b>  | 4 курс; 7,8 семестр  |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС</b>   | 5  |
| <b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>  | Лекції - 22 год.   |
|  | Практичні - 36 год.  |
|  | Самостійна робота - 92 год.  |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>   | Залік, екзамен   |
| <b>Кафедра</b>   | Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц,<br><a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</a>  |
| <b>Викладач (-і)</b>   | Йопа Тетяна Володимирівна ст., викладач, аспірантка  |
| <b>Контактна інформація викладача (-ів)</b>  | e-mail:<br><a href="mailto:yopatanya@gmail.com">yopatanya@gmail.com</a>  |
| <b>Дні занять</b>  | За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу  |
| <b>Консультації</b>  | аудиторія 143 Ц відповідно до графіку  |
| <b>Мета навчальної дисципліни</b> – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, формування знань з методики спортивної підготовки, що буде сприяти глибокому розумінню та розширенню уяви про свою професію.   |  |
| <b>Передумови для навчання є навчальні дисципліни</b> є знання студентів з таких дисциплін як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізіологія людини», «Біохімія м'язової діяльності».   |  |
| <b>Зміст навчальної дисципліни. Змістовий модуль 1.</b> Основи сучасної системи підготовки спортсменів. <b>Тема 1.</b> «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. <b>Тема 2.</b> Змагальна діяльність у спорті. <b>Тема 3.</b> Система підготовки спортсменів. <b>Змістовий модуль 2.</b> Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів. <b>Тема 4.</b> Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. <b>Тема 5.</b> Засоби і методи спортивного тренування. <b>Змістовий модуль 3.</b> Фізична підготовка спортсменів. <b>Тема 6.</b> Основи методики розвитку сили. <b>Тема 7.</b> Основи методики розвитку швидкості. <b>Тема 8.</b> Основи методики розвитку спритності. <b>Тема 9.</b> Основи методики розвитку витривалості. <b>Тема 10.</b> Основи методики розвитку гнучкості. |  |
| <b>Сторінка курсу на платформі Moodle</b>  | Розміщено:<br>робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів.<br><a href="https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2408">https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2408</a> |
| <b>Рекомендовані джерела.</b><br>1. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр/ укладач Йопа Т.В. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 129 с.<br>2. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів із навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр / укладач. Йопа Т.В. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 97 с.  |  |



3. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання Т.1 /За ред.. Т.Ю. Круцевич. К.: Вид-во НУФВС, Олімпійська література, 2018. 600 с.

**Система оцінювання результатів навчання:**

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді заліку (1 семестр) 70 балів відведено на поточний контроль, а 30 балів – на підсумковий. При підсумковому контролі у вигляді екзамену (2 семестр) 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

**Накопичування балів з навчальної дисципліни**

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів):

| Види навчальної роботи  | Мак кількість балів |            |
|---|---------------------|------------|
|   | Залік               | Екзамен    |
| Робота на лекції  | 0                   | 0          |
| Виконання завдань на практичному занятті                      | 40                  | 35         |
| Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді, презентації) | 30                  | 15         |
| Залік, екзамен  | 30                  | 50         |
| <b>Максимальна кількість балів</b>                            | <b>100</b>          | <b>100</b> |

**Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою |
|--|-------------|-------------------------------|
| 90 - 100                                     | A           | відмінно                      |
| 82 - 89                                      | B           | добре                         |
| 74 - 81                                      | C           |                               |
| 64 - 73                                      | D           | задовільно                    |
| 60 - 63                                      | E           |                               |
| 35 - 59                                      | FX          | незадовільно                  |
| 1 - 34                                       | F           |                               |

**Політики навчальної дисципліни:**

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

2 серпня 2022 р. Протокол № 1