



Силабус навчальної дисципліни
«Загальна теорія підготовки спортсменів»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	3 курс; 5,6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	6
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 32 год.
	Практичні - 40 год.
	Самостійна робота - 108 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік, екзамен, кр.
Кафедра	Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Викладач (-і)	Камерилов Олег Єгорович, Заслужений тренер України Йона Тетяна Володимирівна ст., викладач, аспірантка
	e-mail: yopatanya@gmail.com
Контактна інформація викладача (-ів)	
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – полягає в ознайомленні студентів із загальними принципами та методами тренування у спортивній сфері. Це включає в себе розуміння фізіологічних, психологічних, технічних та тактичних аспектів підготовки спортсменів різних рівнів та вікових категорій. Метою є надання студентам необхідних знань і навичок для викладання, тренування та керівництва спортивною діяльністю, що сприятиме підвищенню результативності спортивних команд та індивідуальних спортсменів.	
Програмні результати навчання	
ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	
ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	
ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	
ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	
ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	
ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	
ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	
ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	



ПРН 23 Застосовувати засоби різних видів спорту при проведенні занять фізкультурно-оздоровчого спрямування.

ПРН 24 Використовувати засвоєнні знання, уміння і навички при організації та проведенні змагань, здійсненні суддівства з видів спорту.

Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біомеханіка».

Індивідуальне завдання	Курсова робота
Зміст навчальної дисципліни. 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. Тема 2. Змагальна діяльність у спорті. Тема 3. Система підготовки спортсменів. Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування. Тема 6. Основи методики розвитку сили. Тема 7. Основи методики розвитку швидкості. Тема 8. Основи методики розвитку спритності. Тема 9. Основи методики розвитку витривалості. Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2408
Рекомендовані джерела 1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2019. – 464 с. 2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с. 3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с. 4. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с. 5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 6. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. – С. 128–131. 7. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с. 8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с. 9. Шинкарук, О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2013. - No 1.- С. 82-86 10. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання Т.1 /За ред.. Т.Ю. Круцевич. К.: Видво НУФВС, Олімпійська література, 2018. 600 с. Методичні вказівки до виконання курсових робіт для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі 01 Освіта / Педагогіка [Уклад.: Рибалко Л. М., Синиця Т. О., Пермяков О. А.]. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 26 с.	



Система оцінювання результатів навчання:

Максимально 70 балів у разі диференційованого заліку та 50 балів у разі екзамену; 30 та 50 балів – за результатами підсумкового контролю відповідно.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів	
	Диф. залік	Екзамен
Виконання завдань на практичному занятті	70	50
Диференційований залік, екзамен	30	50
Максимальна кількість балів	100	100

Розподіл балів за курсову роботу

Виконання теоретичного розділу досліджуваної проблеми	Розробка методики (програми) у прикладній частині курсової роботи	Захист курсової роботи	Сума
20	50	30	100

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»

28 серпня 2024 р. Протокол № 2



*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*