



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

<b>Спеціальність</b>	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
<b>Освітня програма</b>	<i>Фізична культура і спорт</i>
<b>Освітній рівень</b>	<i>Перший (бакалаврський)</i>
<b>Статус дисципліни</b>	<i>Обов'язкова</i>
<b>Мова викладання</b>	<i>Українська</i>
<b>Курс / семестр</b>	<i>3 курс; 5,6 семестр</i>
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	<i>6</i>
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	<i>Лекції - 32 год.</i>
	<i>Практичні - 40 год.</i>
	<i>Самостійна робота - 108 год.</i>
<b>Форма підсумкового контролю</b>	<i>Диференційований залік, екзамен, КР.</i>
<b>Кафедра</b>	<i>Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, <a href="mailto:kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net">kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net</a></i>
<b>Викладач (-і)</b>	<i>Камерілов Олег Єгорович, Заслужений тренер України Йона Тетяна Володимирівна ст., викладач, аспірантка</i>
	<i>e-mail: <a href="mailto:yopatanya@gmail.com">yopatanya@gmail.com</a></i>
<b>Контактна інформація викладача (-ів)</b>	
<b>Дні занять</b>	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
<b>Консультації</b>	<i>аудиторія 143 Ц відповідно до графіку</i>
<b>Мета навчальної дисципліни</b> – полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань про закономірності, принципи, структуру та зміст спортивного тренування; набутті практичних умінь і навичок планування, організації, контролю та корекції тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації; розвитку здатності до застосування науково обґрунтованих методів і технологій для оптимізації підготовки спортсменів та досягнення високих спортивних результатів.	
<b>Програмні результати навчання</b>	
РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне самокритичне мислення. РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. РН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури спорту, підготовки та оформлення наукової праці. РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини умовах різних форм організації занять фізичними вправами. РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. РН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. РН 22. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх у професійній діяльності. РН 24. Застосовувати засоби різних видів спорту при проведенні занять фізкультурно-оздоровчого	



спрямування. РН 25. 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», «Фізіологія рухової активності та спорту», «Теорія і методика викладання спортивних ігор».

Індивідуальне завдання	Курсова робота
<p><b>Зміст навчальної дисципліни.</b> Тема 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.</p>	
<b>Сторінка курсу на платформі Moodle</b>	<a href="https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2408">https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2408</a>
<p style="text-align: center;"><b>Рекомендовані джерела</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Йопа Т. В., Рибалко Л. М. Оптимізація навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів / Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (29 квітня 2022 року). Х.: ХДАФК, 2022. С. 83–89.</li><li>2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.</li><li>3. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.</li><li>4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.</li><li>5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.</li><li>6. Лопатенко Г. О., Виноградов В. Є. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2021. С. 128–131.</li><li>7. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко / Спортивний вісник Придніпров'я, 2013. № 1. С. 82–86.</li><li>8. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.</li><li>9. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.</li><li>10. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: підручники і посібники, 2018. 192 с.</li><li>11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2018, 440 с.</li></ol>	
<p style="text-align: center;"><b>Система оцінювання результатів навчання:</b></p> <p>Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів у кожному семестрі, із них: при підсумковому контролі у вигляді диференційованого заліку на поточний контроль може бути відведено від 70 до 100 балів, 30 балів – на підсумковий (для допуску до диференційованого заліку необхідно мати</p>	



не менше 35 балів поточної успішності); при підсумковому контролі в екзамені 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий (для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності).

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

### Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мак кількість балів	
	Диф. залік	Екзамен
Виконання завдань на практичному занятті	70	50
Диференційований залік, екзамен	30	50
<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### Розподіл балів за курсову роботу

Виконання теоретичного розділу досліджуваної проблеми	Розробка методики (програми) у прикладній частині курсової роботи	Захист курсової роботи	Сума
30	40	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 2025 р. Протокол № 1