



# Донбаська державна машинобудівна академія

## Силабус навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» на 2025 / 2026 навчальний рік

|                                                                     |                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Галузь знань                                                        | А Освіта                                                                                                                                                                     |
| Спеціальність                                                       | А7 Фізична культура і спорт.                                                                                                                                                 |
| ОПП                                                                 | Фізична культура і спорт.                                                                                                                                                    |
| Рівень вищої освіти                                                 | перший (бакалаврський).                                                                                                                                                      |
| Форма навчання                                                      | денна форма                                                                                                                                                                  |
| Семестр, в якому викладається дисципліна                            | Семестр: 5                                                                                                                                                                   |
| Статус дисципліни                                                   | обов'язкова                                                                                                                                                                  |
| Обсяг дисципліни                                                    | 120 годин (4,0 кредитів ЕКТС)                                                                                                                                                |
| Мова викладання                                                     | українська                                                                                                                                                                   |
| Оригінальність навчальної дисципліни                                | авторський курс                                                                                                                                                              |
| Факультет                                                           | Інтегрованих технологій і обладнання                                                                                                                                         |
| Кафедра                                                             | фізичного виховання і спорту                                                                                                                                                 |
| Розробник                                                           | Приймак Анна Юріївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.                                                                     |
| Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять               | Приймак Анна Юріївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту                                                                      |
| Викладач, який забезпечує проведення практичних/лабораторних занять | Приймак Анна Юріївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту                                                                      |
| Локація та матеріально-технічне забезпечення                        | Забезпечення: проектор, ноутбук.                                                                                                                                             |
| Лінк на дисципліну                                                  | Посилання на розроблений електронний курс: <a href="http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420">http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420</a> |

| Кількість годин | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота | Вид підсумкового контролю |
|-----------------|--------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|
| 120             | 30     | 30                | -                   | 60                | Іспит                     |

### Опис навчальної дисципліни.

|                         |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предмет навчання</b> | Вивчення навчальної дисципліни є сучасні уявлення вітчизняних та закордонних спеціалістів про сучасну систему знань підготовки спортсменів, а також методи, закономірності і принципи спортивного тренування. |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мета дисципліни</b>                                                      | Метою дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є забезпечення ґрунтовного володіння майбутніми фахівцями у сфері фізичної культури і спорту і набуття необхідних знань, умінь та навичок стосовно технології підготовки спортсменів вищих досягнень, котрі базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і закордонних вчених та світової практики; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>                           | <p><i>Програмні результати навчання (ПРН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем;</li> <li>- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;</li> <li>- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;</li> <li>- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;</li> <li>- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організацій й проведення спортивних змагань;</li> <li>- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;</li> <li>- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b> | <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;</li> <li>- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;</li> <li>- здатність працювати в команді;</li> <li>- навички міжособистісної взаємодії;</li> <li>- здатність бути критичним і самокритичним;</li> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <p><i>Спеціальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;</li> <li>- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;</li> <li>- здатність зміцнювати здоров’я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;</li> <li>- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;</li> <li>- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;</li> <li>- здатність до безперервного професійного розвитку.</li> </ul> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Навчальна логістика</b> | <p><i>Зміст дисципліни:</i></p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальні основи системи спортивного тренування (методи, закономірності, принципи та види спортивного тренування).</li> <li>2. Побудова тренувального процесу (мікро -, мезо -, макро-цикли в спортивному тренуванні, відбір та самостійна робота)..</li> </ol> <p>Завдання курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Методичні:</i> викласти теоретичні та методологічні основи системи змагань в спорті та основи змагальної діяльності спортсменів.</li> <li>2. <i>Пізнавальні:</i> сформулювати поняття важливості цілеспрямованого вибору фактору та методики його застосування, що складає сутність сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціально-педагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів.</li> <li>3. <i>Практичні:</i> навчити застосовувати на практиці знання про методики фізичної, технічної, тактичної, психічної, теоретичної та інтегральної підготовки спортсменів; методиками контролю та моделювання в спорті; системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації; системою відбору у збірні команди.</li> </ol> <p><b>Види занять:</b> лекційні/практичні.</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» використовуються наступні <b>методи навчання:</b></p> <p><i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування;</p> <p><i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів.</p> <p><i>Практичні:</i> різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту;</p> <p><i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;</p> <p><i>Метод проблемного викладу. Частково-пошуковий або евристичний. Дослідницький.</i></p> |
| <b>Пререквізити</b>        | <p>Навчальна дисципліна Загальна теорія підготовки спортсменів вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами, як Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол), Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) та блоку вибіркового компонентів ОП: Практикум (спортивна акробатика, волейболу, футболу).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Постреквізити</b>       | <p>Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Курсова робота, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Виробнича (тренерська та за профілем майбутньої роботи) практика.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Політика курсу</b>           | <p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.</p> <p>Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p> <p>Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Оцінювання досягнень</b>     | <p>При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.</p> <p><i>Перша складова.</i> Оцінюється поточна успішність: дидактичне тестування або письмова самостійна робота проводиться протягом семестру проводиться 2 рази. Максимальна сума за тестування – 60 балів. Захист реферату – 25 балів, виступ з доповіддю або підготовка презентації – 15 балів.</p> <p>Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «4» бали – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).</p> <p>Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «4» бали: 4 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 3 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 1 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.</p> <p>Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS.</p> <p><i>Друга складова</i> – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Загальна теорія підготовки спортсменів». Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:</p> $R = 0,5(П_y) + 0,5(ЕР).$ <p>(П<sub>y</sub>) – підсумковий бал, який включає тестову контрольну роботу, індивідуальне завдання (реферат) та виступ з доповіддю або підготовка презентації; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.</p> |
| <b>Академічна доброчесність</b> | <p>Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання;</li> <li>- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;</li> <li>- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.</p> <p>Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилань у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Інформаційне забезпечення</b> | <p><i>Основна література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2008. – 400 с.</li> <li>2. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 672 с.</li> <li>3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.</li> <li>4. Шкрептії Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкрептії. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с. 33.</li> </ol> <p><i>Допоміжна:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. Т. 1. – 424 с.</li> <li>2. Ровний А.С. Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів – Дис. ...доктора наук фізичного виховання і спорту</li> <li>3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів-К.: Олімпійська література, 2001-440с.</li> </ol> <p><i>Інформаційні ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420">http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420</a></li> </ol> |

Розробник:  
старший викладач  
кафедри ФВіС  
 / А. Ю. Приймак/  
«    » \_\_\_\_\_ 2025 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри ФВіС  
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.  
В. о. зав. кафедри ФВіС  
 / С. О. Черненко/  
«    » \_\_\_\_\_ 2025 р.

Гарант освітньої програми:  
Доцент кафедри ФВіС,  
к.н.ф.в.с.  
 / С. О. Черненко/  
«    » \_\_\_\_\_ 2025 р.

Затверджую:  
Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання  
 / О. Г. Гринь /  
«    » \_\_\_\_\_ 2025 р.