

Силабус курсу
Теорія і методика силових видів спорту
Ступінь вищої освіти – бакалавр
Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Рік навчання: 4, Семестр:8
Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу	
ППП	Старший викладач Яковів Василь Іванович
Контактна інформація	hanter71@ukr.net +380969984680

Опис дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту (важка атлетика, силове триборство, гирьовий спорт, культуризм). Базовою основою вивчення дисципліни є методика навчання та техніка виконання силових вправ, система підготовки, а також відновлення організму після фізичних навантажень.

Структура курсу			
Годи ни (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	1.Вступ до дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання»	Ознайомити з історією виникнення та розвитку силових видів спорту, класифікацією фізичних вправ.	Поточне опитування

4/4	2.Основи техніки в силових видах спорту	Навчити основам техніки в силових видах спорту	Поточне Опитування Контроль техніки Виконання
2/2	3. Методика навчання в силових видах спорту.	Навчити методиці підготовки та виконання вправ в силових видах Спорту	Поточне Опитування Контроль техніки виконання
4/4	4.Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсменів.	Навчити змагальній діяльності та вміти підготувати до Змагань спортсмена	Поточне Опитування Контроль техніки Виконання
2/2	5.Техніка безпеки на заняттях та змаганнях	Навчити техніці безпеки на заняттях та змаганнях	Поточне опитування
4/4	6. Система підготовки спортсменів.	Навчити системі підготовки спортсменів в силових видах Спорту	Поточне Опитування Контроль техніки виконання
4/4	7. Структура Підготовленості спортсмена.	Вміти моделювати структуру підготовленості спортсмена	Поточне Опитування Контроль техніки Виконання
2/2	8.Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.	Знати, які засоби застосовувати для відновлення організму та стимуляції організму	Поточне опитування

ЛІТЕРАТУРА

1. Атлетизм: методичні вказівки до практичних занять / уклад. : Ю.С. Сорокін, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 28 с.
2. Коза А. М. Методика розвитку сили у чоловіків 25-30 років у жимі лежачи : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник А. В. Симонік. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 50 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
4. Литвин В.Ю. Методика розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання засобами армспорту : кваліф. робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В.Ю. Литвин. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2024. – 88 с.
5. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.
6. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2022. - 128 с.
7. Семенович, С. В., Давидюк, І. В., & Бутенко, Т. В. (2024). СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ: ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ТЕРМІНОЛОГІЇ. Природнича освіта та наука, (1), 44-47.
8. Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р.М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.
9. Стасюк Р. М. Силові види спорту : конспект лекцій для студ. спец. 017 "Фізична культура і спорт" Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.
10. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
11. Шайтанов О. М. Удосконалення силових здібностей студентів ЗВО засобами пауерліфтингу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник А. В. Сидорук. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 54 с.
12. Шандригось, В. І. (2021). «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств». Програма навчальної дисципліни підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ТНПУ ім. В. Гнатюка.
13. Brighton J., Wellard I., Clark A. Gym bodies: Exploring fitness cultures. Routledge, 2020.
14. Platonov, V. M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern sports training system]. Kyiv: Persha drukarnia [in Ukrainian].
15. Tymchyk S. G., Holoborodko V. Powerlifting. Stages of the learning process. The technique of performing competitive exercises. Scientific journal of NPSU. Physical culture and sports. № 6 (137) (2021).

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://powerlifting-upf.org.ua/>

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань;

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	20 %	20 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті)	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-4	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті)	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 5-8	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання)	Оцінка за написання реферату у відповідності до поданих завдань

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)