



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум з важкої атлетики»

на 2024/ 2025 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
ОПП (ОНП)	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	На базі ПЗСО – 3 семестр
Статус дисципліни	Вибіркова
Обсяг дисципліни	На базі ПЗСО – 150 годин
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	інтегрованих технологій та обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Проведення лекційних занять не передбачено робочою навчальною програмою дисципліни
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія практичного навчання – тренажерний зал № 1, технічне забезпечення – спортивний інвентар та обладнання.
Лінк на дисципліну	Платформа дистанційної освіти ДДМА http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1564


Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	-	60	-	90	Залік

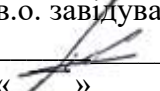
Що буде вивчатися	Вдосконалення спортивної майстерності з важкої атлетики та підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки.
--------------------------	---

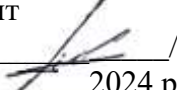
(предмет навчання)	
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних та практичних знань. аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування;- планувати етапи підготовки; - добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ у відповідності до етапу підготовки; - попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> - показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; - застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - навички міжособистісної взаємодії; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i> - здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; - здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини ; - здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар ; - здатність до безперервного професійного розвитку.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Тема:№1 Змагання і змагальна діяльність у підготовці важкоатлетів. Тема:№2 Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у важкій атлетиці. Тема: №3 Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у важкій атлетиці. Тактична підготовка. Тема: №4 Контроль та облік спортивного тренування. Тема: №5 Організація та проведення змагань з важкої атлетики. Тема: №6 Офіційні правила змагань з важкої атлетики. Види занять: практичні. Методи навчання: під час засвоєння студентами курсу «Практикум з важкої атлетики» використовуються наступні методи навчання: - вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок.

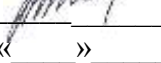
	<p>- наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів.</p> <p>- практичні: практичне виконання вправ.</p> <p>- самостійна робота: теоретична підготовка до аудиторних занять (практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою, підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів).</p>
Пререквізити	Вивчення курсу Практикум з важкої атлетики пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання силових видів спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.
Оцінювання досягнень	<p>При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять (оцінка технічної майстерності під час практичних занять), а також результатів виконання практичних нормативів з технічної підготовки.</p> <p>Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання.</p> <p>55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення.</p> <p>0-54 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки тощо.</p>
Академічна доброчесність	<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"> - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. <p>Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі</p>

	<p>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>
<p>Рекомендована література</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с. 2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с. 3. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. 4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] – К. : ДІА, 2011. – 444 с. 5. Олешко В.Г. Моделювання. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. К. : ДІА. 2019. – 252 с. 6. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна програма. Київ, 2011. – 79 с 7. Олійник Н.А., Вінник Ю.В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. Педагогічні науки. Херсон, 2018. №81, Т.1.с 194-197. 8. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с. 9. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с. 10. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник / В.Н.Платонов. -К.: Олімп.літ., 2015.-Кн.2-2015.-752 с. 11. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького.2011.-216 с. 13. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім.М.П.Драгоманова. – К.:НУБіП України,2014.- 722 с. Посилання на розроблений електронний курс http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1564

Розробник:
Т.С. Брюханова викладач
кафедри ФВіС 
«___» _____ 2024 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
Протокол № 21 від 30.08.2024 р.
в.о. завідувач кафедри
 С. О. Черненко
«___» _____ 2024 р.

Гарант освітньої програми:
к.н.ф.в.с., доцент
С. О. Черненко 
«___» _____ 2024 р.

Затверджую:
Декан факультету інтегрованих
технологій
 О. Г. Гринь
«___» _____ 2024 р.