



## Донбаська державна машинобудівна академія

### Силабус навчальної дисципліни

#### «Теорія і методика викладання силових видів спорту»

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 – 2а семестр
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	Сорокін Юрій Сергійович старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Сорокін Юрій Сергійович старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Сорокін Юрій Сергійович старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, аудиторія практичного навчання – важкоатлетичний зал, технічне забезпечення – проектор, спортивний інвентар та обладнання
Лінк на дисципліну	Платформа дистанційної освіти ДДМА: <a href="http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910">http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910</a>

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
120	12	42	-	66	Залік

<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у силових видах спорту
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних знань з історії зародження та розвитку силових видів спорту в світі та Україні; вивчення основ техніки силових видів спорту та методики навчання; ознайомлення з матеріально-технічним забезпеченням підготовки у силових видах спорту; ознайомлення з системою підготовки спортсменів у силових видах спорту; ознайомлення з профілактикою травматизму.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<p><i>Програмні результати навчання (ПРН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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, організації й проведення спортивних змагань;</li> <li>- 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.</li> <li>- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</li> <li>- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.</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>Вивчення курсу формує у студентів наступні програмні компетентності:</p> <p><i>Загальні компетентності (ЗК):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;</li> <li>здатність працювати в команді;</li> <li>здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <p><i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;</li> <li>- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;</li> <li>- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;</li> <li>- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;</li> <li>- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;</li> <li>- здатність до безперервного професійного розвитку.</li> </ul>

<p><b>Навчальна логістика</b></p>	<p>Зміст дисципліни:  Змістовий модуль 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.  Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з важкої атлетики (ривок). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з важкої атлетики (поштовх, присід). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (присідання). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (присідання). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (жим штанги лежачи). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (тяга). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (поштовх). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (ривок). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з культуризму (динамічні вправи, статичні вправи, змішані вправи).</p> <p>Змістовий модуль 2. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.  Розвиток силових якостей та м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкісної та вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток гнучкості та силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу. Вправи для розвитку більших грудних м'язів. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Вправи для м'язів поясу верхніх кінцівок. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.</p> <p><b>Види занять:</b> лекції, практики.  <b>Методи навчання:</b> під час засвоєння студентами курсу «Теорія і методика викладання силових видів спорту» використовуються наступні методи навчання:  - вербальні (словесні): лекція, пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок.  - наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів.  - практичні: практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи.</p>
<p><b>Пререквізити</b></p>	<p>Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання силових видів спорту» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: Теорія і методика фізичного виховання, фізіологія людини та рухової активності, Біомеханіка і основи спортивної метрології, загальна теорія підготовки спортсменів, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силови вид спорту).</p>

<b>Постреквізити</b>	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Загальна теорія підготовки спортсменів, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Виробнича тренерська практика, Курсова робота, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.
<b>Політика курсу</b>	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Виконані індивідуальні завдання мають бути авторськими оригінальними.
<b>Оцінювання досягнень</b>	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. <b>55-100 балів</b> - 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 у відповідях, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. <b>0-54 балів – «Не зараховано»</b> - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі тощо.
<b>Академічна доброчесність</b>	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - 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, використані методики досліджень і джерела інформації. 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.

**Інформаційнезабезпечення***Основна література:*

1. Олійник Н.А. 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.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // навч.- метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
5. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 459 с.

*Додаткова література:*

1. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волків. - К.: Олімпійська література, 2002. - 290 с.
2. Драга В.В. Тяжка атлетика зміцнює здоров'я / В.В. Драга, П.М. Мироненко, С.П. Гавацька. – К.: Здоров'я, 1993. – 120с.
3. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г. Олешко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. – 252 с.
4. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / укл. І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – К., 2013. – 96 с.
5. Щербина Ю.В. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.юнац. шк., спеціаліз. дит.- юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю.В. Щербина. – К., 2010. –52 с.
6. Посилання на розроблений електронний курс:  
<http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910>

Розробник:

Ю.С. Сорокін старший викладач  
кафедри ФВіС 

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент


С. О. Черненко 

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено на  
засіданні кафедри

Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

в.о. завідувач кафедри

 С. О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання О. Г. Гринь

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.