

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

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

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП (ОНП)	Обов'язкова
4,0		
Загальна кількість годин	Фізична культура і спорт	
120		
Модулів – 1	Професійна кваліфікація:	Рік підготовки
Змістовних модулів – 2	бакалавр з фізичної культури і спорту	1
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – не передбачене		Семестр
		2а
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 8	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	8
		Практичні
		46
		Самостійна робота
		66
		Вид контролю
		залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6/8.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Курс «Теорія і методика викладання силових видів спорту» входить у систему професійно орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт" та розкриває теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у силових видах спорту. Матеріал курсу базується на теоретико-методичних підходах, які висвітлюються студентам під час вивчення ними природничо-наукових і загально-професійних дисциплін.

**Метою** даного курсу є формування у студентів теоретичних і практичних знань про силові види спорту: набуття 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 та

засобами відновлення.

### **Завдання курсу:**

- сформувати знання про зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні;

- вивчити зі студентами основи техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;

- ознайомити студентів з методикою навчання та тренування у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, культуризмі;

- навчити принципам та методам розвитку загальних та спеціальних рухових якостей: сили та м'язової маси, швидкісної та вибухової сили, гнучкості, силової витривалості; спритності (координаційних здібностей);

- сформувати знання про профілактику травматизму та засоби відновлення.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- основні тенденції розвитку силових видів спорту в світі та Україні;

- засоби тренування у силових видах спорту та їх класифікацію;

- характеристику техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;

- основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;

- мету і завдання спортивної підготовки у силових видах спорту;

- компоненти тренувального навантаження;

- методи силової підготовки та її вдосконалення;

- особливості та методику розвитку спеціальних рухових якостей;

- основні види тренажерів та особливості їх застосування;

- профілактику травматизму та засоби відновлення;

- організацію та проведення змагань з силових видів спорту;

- форми та методи контролю та самоконтролю.

Студент повинен **вміти:**

- будувати навчально-тренувальний процес з силових видів спорту;

- використовувати методи та засоби навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;

- методично грамотно демонструвати техніку виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;

- методично грамотно і послідовно навчати техніці виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;

- визначити неточності під час техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;

- використовувати методи силової підготовки;

- здійснювати розвиток спеціальних рухових якостей засобами силових видів спорту;

- організовувати та проводити змагання з силових видів спорту;

- контролювати і регулювати тренувальні навантаження.

### **Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

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 (силові вид спорту) тощо. 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.

Програмні компетентності:

*Загальні компетентності (ЗК):*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Фахові компетентності спеціальності (ФКС):*

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

- 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;
- 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.
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лаб. роботи	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сам. робота	8	8	8	8	8	8	8	8	2
Консультації	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Модулі	ЗМ 1						ЗМ 2		
Контроль по модулю	-	-	-	-	-	к	-	-	к

#### 4 Лекції

##### **Тема 1. Зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні.**

Зміст теми: Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку культуризму. Історія розвитку гирьового спорту.

Література:[О:1,5,6,13; Д:2,6].

##### **Тема 2. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.**

Техніка виконання вправ з важкої атлетики. Техніка виконання вправ з пауерліфтингу. Техніка виконання вправ з гирьового спорту. Техніка виконання вправ з культуризму. Основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики. Основи методики навчання техніки виконання вправ з пауерліфтингу. Основи методики навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту. Основи методики навчання техніки виконання вправ з культуризму.

Література:[О:1,4-8,13,14; Д:2,4,6].

##### **Тема 3. Спортивна підготовка у силових видах спорту. Особливості та методика розвитку спеціальних рухових якостей.**

Зміст теми: Мета і завдання спортивної підготовки. Теорія періодизації спортивної підготовки. Компоненти тренувального навантаження. Методичні засоби тренування. Розвиток силових якостей та м'язової сили. Розвиток швидкісної та вибухової сили. Розвиток гнучкості. Розвиток силової витривалості. Розвиток координаційних здібностей. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. Вправи для м'язів верхніх кінцівок.

Література:[О:2,4,5-8,11,13,14; Д:2-4,6].

#### **Тема 4. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Профілактика травматизму та засоби відновлення. Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки у силових видах спорту.**

Зміст теми: Офіційні правила змагань з силових видів спорту. Положення про проведення змагань. Профілактика травматизму. Харчування як засіб відновлення. Режим і характер харчування. Тренажери й тренувальні засоби у навчально-тренувальному процесі. Роль тренажерів у технічній підготовці спортсмена.

Література:[О:2,4,5-9,11,13,14; Д:2-4,6].

### **5. Практичні заняття**

*Мета* проведення практичних занять – є систематизація та закріплення теоретичних знань, одержаних на лекціях, та оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основні тенденції розвитку силових видів спорту в світі та Україні;
- засоби тренування у силових видах спорту та їх класифікацію;
- характеристику техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- мету і завдання спортивної підготовки у силових видах спорту;
- компоненти тренувального навантаження;
- методи силової підготовки та її вдосконалення;
- особливості та методику розвитку спеціальних рухових якостей;
- основні види тренажерів та особливості їх застосування;
- профілактику травматизму та засоби відновлення;
- організацію та проведення змагань з силових видів спорту;
- форми та методи контролю та самоконтролю.

Студент повинен **вміти**:

- будувати навчально-тренувальний процес з силових видів спорту;
- використовувати методи та засоби навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- методично грамотно демонструвати техніку виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- методично грамотно і послідовно навчати техніці виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- визначити неточності під час техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму;
- використовувати методи силової підготовки;
- організовувати та проводити змагання з силових видів спорту;
- здійснювати розвиток спеціальних рухових якостей засобами силових видів спорту;

- контролювати і регулювати тренувальні навантаження.

## **Змістовий модуль 1. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.**

### **Практичне заняття № 1,2. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з важкої атлетики (ривок).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ривка (перший, другий, третій, четвертий період).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню ривка (перший, другий, третій, четвертий період).
3. Виконати спеціально-підготовчі вправи з важкої атлетики.

Література: [О:3,5-7,10; Д:2].

### **Практичне заняття № 3,4. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з важкої атлетики (поштовх, присід).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання поштовху та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди, фаза вільного падіння та активного гальмування, фаза зупинки та фаза посилення, фаза безопорного та опорного присіду).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню поштовху (піднімання ваги на груди, фаза вільного падіння та активного гальмування, фаза зупинки та фаза посилення, фаза безопорного та опорного присіду).
3. Виконати спеціально-підготовчі вправи з важкої атлетики.

Література: [О:3,5-7,10; Д:2].

### **Практичне заняття № 5,6. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (присідання).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання присідання та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню присіду (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).
3. Виконати спеціально-підготовчі вправи з важкої атлетики.

Література: [О:5-7,14; Д:4].

### **Практичне заняття № 7,8. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (присідання).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання присідання та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

3. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази присідання.

Література: [О:5-7,14; Д:4].

### **Практичне заняття № 9. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (жим штанги лежачи).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання жиму штанги лежачи та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання жиму штанги лежачи (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню жиму штанги лежачи (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

3. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази жиму лежачи.

Література: [О:5-7,14; Д:4].

### **Практичне заняття № 10,11. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з пауерліфтингу (тяга).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання тяги та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання тяги (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст).

2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню жиму штанги лежачи (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст).

3. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази тяги.

Література: [О:5-7,14; Д:4].

### **Практичне заняття № 12. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (поштовх).**



Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання поштовху та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).

2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).

3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [О:1,5-7; Д:6].

### **Практичне заняття № 13. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (ривок).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ривка (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення).

2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню ривка (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення).

3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [О:1,5-7; Д:6].

### **Практичне заняття № 14. Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з культуризму (динамічні вправи, статичні вправи, змішані вправи).**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання динамічних, статичних та змішаних вправ у культуризмі та ознайомити студентів з методикою навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання динамічних, статичних та змішаних вправ.

2. Ознайомити студентів з методикою навчання виконанню динамічних, статичних та змішаних вправ.

3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [О:3,5-7,11; Д:5].

## **Змістовий модуль 2. Засоби та методи розвитку рухових якостей у силових видах спорту.**

### **Практичне заняття № 15. Розвиток силових якостей та м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для розвитку силових якостей та м'язової маси; підвищити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для розвитку силових якостей та м'язової маси.

2. Виконати вправи для розвитку силових якостей та м'язової маси.

3. Підвищити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

**Практичне заняття № 16. Розвиток швидкісної та вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для розвитку швидкісної та вибухової сили; підвищити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для розвитку швидкісної та вибухової сили.

2. Виконати вправи для розвитку швидкісної та вибухової сили.

3. Підвищити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

**Практичне заняття № 17. Розвиток гнучкості та силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для розвитку гнучкості та силової витривалості; підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для розвитку гнучкості та силової витривалості.

2. Виконати вправи для розвитку гнучкості та силової витривалості.

3. Підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

**Практичне заняття № 18. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для розвитку координаційних здібностей; підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для розвитку координаційних здібностей.

2. Виконати вправи для розвитку координаційних здібностей.

3. Підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

**Практичне заняття № 19. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для розвитку швидкісно-силових здібностей; підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для розвитку швидкісно-силових здібностей.

2. Виконати вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей.

3. Підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

### **Практичне заняття № 20. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. Підвищення технічної майстерності у пауерліфтингу.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для покращення швидкого способу побудови м'язів; підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для покращення швидкого способу побудови м'язів.

2. Виконати вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів.

3. Підвищити технічну майстерність у пауерліфтингу.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

### **Практичне заняття № 21. Вправи для розвитку більших грудних м'язів. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для розвитку більших грудних м'язів; підвищити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для розвитку більших грудних м'язів.

2. Виконати вправи для розвитку більших грудних м'язів.

3. Підвищити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

### **Практичне заняття № 22. Вправи для м'язів поясу верхніх кінцівок. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.**

Мета заняття: ознайомити студентів з основними вправами для м'язів поясу верхніх кінцівок; підвищити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними вправами для м'язів поясу верхніх кінцівок.

2. Виконати вправи для м'язів поясу верхніх кінцівок.

3. Підвищити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

### **Практичне заняття № 23. Виконання контрольних нормативів з дисципліни.**

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Література: [О:2,3,5-7,13; Д:4-6].

## 6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (експертна оцінка виконання техніки силових видів спорту, виконання поточної тестової контрольної роботи, виконання практичних нормативів з фізичної підготовки) та підсумковий (залік).

Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів.

Тестова контрольна робота виконується за допомогою комп'ютерної діагностики.

Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок семістра, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

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 та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

Поточний контроль			Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
Теми 1-14		Теми 15-23	
Експертна оцінка виконання техніки силових видів спорту	Тестова контрольна робота	Виконання практичних нормативів з фізичної підготовки	
20	40	40	100

### Критерії оцінювання фізичної підготовленості

Оцінка варіюється в межах від 0 до 5 балів:

Бали	Визначення
5 балів	<b>Творчий рівень компетентності.</b> Структура техніки відповідає загальним вимогам на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.
4 бали	<b>Конструктивно-варіативний рівень компетентності.</b> Структура техніки відповідає загальним вимогам стандартизованої техніки але допущені помилки у підготовчих та заключних фазах виконання та прояву вільного володіння у

	стандартних ситуаціях. Студент самостійно сприймає та аналізує виправлення помилок.
3 бали	<b>Репродуктивний рівень компетентності.</b> Структура техніки відповідає загальним вимогам але допущені помилки у всіх фазах виконання. Відсутнє розуміння основ техніки. Студент виправляє помилки за допомогою викладача.
2 бали	<b>Регресивно-продуктивний рівень компетентності</b> Структура техніки відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні. Виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.
1 бал	<b>Регресивний рівень компетентності.</b> Структура техніки відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз з грубими помилками у виконанні. Виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

### Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Бали	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)		Жим штанги лежачи (кг.)		Станова тяга штанги (кг.)		Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів )	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
10	P+10	P	P-7	P-15	P-7	P+1	10	5
9	P+8	P-1	P-10	P-16	P-10	P	9	
8	P+7	P-2	P-12	P-17	P-12	P-2	8	4
7	P+5	P-5	P-14	P-18	P-14	P-5	7	
6	P+2	P-7	P-15	P-19	P-15	P-7	6	3
5	P	P-10	P-16	P-20	P-16	P-10	5	
4	P-5	P-12	P-17	P-21	P-17	P-12	4	2
3	P-10	P-15	P-18	P-22	P-18	P-15	3	
2	P-15	P-17	P-19	P-23	P-19	P-17	2	
1	P-20	P-20	P-20	P-25	P-20	P-20	1	1

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок

65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

## 7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

*Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:*

**Тема № 1.** Зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні.

Зміст теми:

- історія розвитку важкої атлетики;
- історія розвитку пауерліфтингу;
- історія розвитку культуризму;
- історія розвитку гирьового спорту.

Література:[О:1,5,6,13; Д:2,6].

**Тема № 2.** Основи техніки силових видів спорту.

Зміст теми:

- техніка виконання вправ з важкої атлетики;
- техніка виконання вправ з пауерліфтингу;
- техніка виконання вправ з гирьового спорту;
- техніка виконання вправ з культуризму.

Література:[О:1,4-8,13,14; Д:2,4,6].

**Тема № 3.** Методика навчання техніки виконання вправ у силових видах спорту.

Зміст теми:

- основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики;
- основи методики навчання техніки виконання вправ з пауерліфтингу;

- основи методики навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту;
  - основи методики навчання техніки виконання вправ з культуризму.
- Література:[О:1,4-8,13,14; Д:2,4,6].

**Тема № 4.** Спортивна підготовка у силових видах спорту.

Зміст теми:

- мета і завдання спортивної підготовки;
- теорія періодизації спортивної підготовки;
- компоненти тренувального навантаження;
- методичні засоби тренування.

Література:[О:2,4,5-8,11,13,14; Д:2-4,6].

**Тема № 5.** Особливості та методика розвитку спеціальних рухових якостей.

Зміст теми:

- розвиток силових якостей та м'язової сили;
- розвиток швидкісної та вибухової сили;
- розвиток гнучкості;
- розвиток силової витривалості;
- розвиток координаційних здібностей;
- вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей;
- вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів;
- вправи для м'язів верхніх кінцівок.

Література:[О:2,4,5-8,11,13,14; Д:2-4,6].

**Тема № 6.** Організація та проведення змагань з силових видів спорту.

Зміст теми:

- офіційні правила змагань з силових видів спорту;
- положення про проведення змагань.

Література: [О:8,9,12; Д:4,6].

**Тема № 7.** Профілактика травматизму та засоби відновлення. Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки у силових видах спорту.

Зміст теми:

- профілактика травматизму;
- харчування як засіб відновлення;
- режим і характер харчування;
- тренажери й тренувальні засоби у навчально-тренувальному процесі;
- роль тренажерів у технічній підготовці спортсмена.

Література:[О:2,4,5-9,11,13,14; Д:2-4,6].

## 8. Рекомендована література

### *Основна:*

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрійчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
3. Класификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: метод. рекомендации / Под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990. – 41 с.
4. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.
5. 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.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
8. 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.
9. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.
11. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с
12. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
13. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
14. 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:*

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 290 с.
2. Драга В.В. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье / В.В. Драга, П.М. Мироненко, С.П. Гавацко. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.
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. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

6. Щербина Ю.В. Гирьовий спорт : навч. прог. 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.

## 9. Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://uwf.net.ua>
2. <https://ukrpowerlifting.com>
3. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
4. [https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules\\_fpu.pdf](https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf)
5. [http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents\\_Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf](http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents_Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf)
6. [http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents\\_Навч.%20прог.%20від%2016.05.18%20р..pdf](http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents_Навч.%20прог.%20від%2016.05.18%20р..pdf)
7. <http://lviv-powerlifting.net/wp-content/uploads/2013/02/PROGRAMA-DUSSH2013-POWERLIFTING.pdf>
8. [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2021/girspprog.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/girspprog.pdf)