



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання силових видів спорту»

на 2021/ 2022 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	Економіки і менеджменту
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 (MoodleDDMA) http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
120	8	46	-	66	Залік

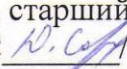
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у силових видах спорту
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних знань з історії зародження та розвитку силових видів спорту в світі та Україні; вивчення 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 та засобами відновлення.
Чому можна навчитися (результати навчання)	- 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.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК):</i> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність працювати в команді; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i> - 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.
Навчальна логістика	Програма навчальної дисципліни складається з одного модуля та 2-х змістових модулів. 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). 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. Види занять: лекції, практики. Методи навчання: 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. - самостійна робота: теоретична підготовка до аудиторних занять (лекцій, практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою, підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів).
Пререквізити	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.
Постреквізити	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.
Політика курсу	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.
Оцінювання досягнень	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 сесії, 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.
Академічна доброчесність	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, посилення 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.

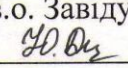
Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Олійник Н.А. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с. 2. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для 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. 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. 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. Платформа дистанційної освіти ДДМА (MoodleDDMA) - http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910
----------------------------------	---

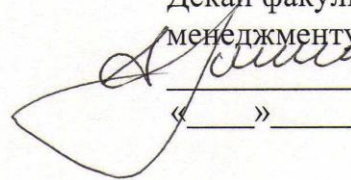
Розробник:

Ю.С. Сорокін, старший викладач
кафедри ФВіС 
«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньої програми:

к.п.н., доцент
Ю. О. Долинний 
«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.
в.о. Завідувач кафедри
 Ю. О. Долинний
«___» _____ 2021 р.

Затверджую:
Декан факультету економіки і
менеджменту
 С. В. Мироненко
«___» _____ 2021 р.

