



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (паверліфтинг)»

на 2023/ 2024 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 – 1,2б,3,4б,5,6б,7,8б семестри / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю – 1,2б,3,4б,5,6б семестри / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за спорідненою спеціальністю – 1,2б,3,4б,5,6б семестри
Статус дисципліни	Обов'язкова
Обсяг дисципліни	На базі ПЗСО – 540 годин / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю – 405 годин / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за спорідненою спеціальністю – 270годин
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	інтегрованих технологій і 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 (MoodleDDMA) - http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909


Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
540/405/270	-	262/196/130	-	278/209/140	Залік

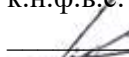
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Вдосконалення спортивної майстерності з силових видів спорту та підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних та практичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у силових видах спорту, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного спортсмена, підготовки спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> <ul style="list-style-type: none"> - показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. - з заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> <ul style="list-style-type: none"> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - 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> <ul style="list-style-type: none"> - здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях ; - здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму 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	Програма навчальної дисципліни складається: денна форма навчання на базі ПЗСО – 8 модулів, денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 6 модулів, денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 4 модуля. Зміст дисципліни: Історія розвитку силового триборства. Основи техніки та методика навчання. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів силових видів спорту. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у пауерліфтингу. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у пауерліфтингу. Тактична підготовка. Контроль та облік спортивного тренування. Організація та проведення змагань з силового триборства. Офіційні правила змагань у силовому триборстві. Види занять: практика

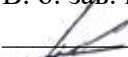
	<p>Методи навчання: під час засвоєння студентами курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (пауерліфтинг)» використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, 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 (практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою, підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів).
Пререквізити	<p>Дисципліна Підвищення спортивної майстерності з силового триборства тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Спортивна педагогіка, Навчальна ознайомча практика, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Біомеханіка, Теорія і методика викладання силових видів спорту, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту та вибіркового курсу Практикум з пауерліфтингу.</p>
Постреквізити	<p>Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.</p>
Політика курсу	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Виконані індивідуальні завдання мають бути авторськими оригінальними.</p>
Оцінювання досягнень	<p>Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (залік).</p> <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 фізичної та 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 в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення.</p> <p>0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач</p>


	виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
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 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>
Інформаційне забезпечення	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 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. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів/Шинкарук Оксана, Лисенко Олена Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Випуск №3 (22).-Вінниця, 2017.-С.469-476. 4. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл. 5. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с. 6. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П.

	<p>Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.</p> <p>7.Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч.посіб.] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА. 2011. – 444 с.</p> <p>8. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії : теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту..-№1, 2016.- С. 15-18.</p> <p>9. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. –К.:НУБіП України, 2014.- 722 с.</p> <p>Додаткова література:</p> <p>1. 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.</p> <p>2 Олешко В.Г. Моделювання ,відбір,та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г.Олешко. – К.: Вид-во “Центр учбової літератури”, 2013. – 252 с.</p> <p>3. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів/Шинкарук Оксана ,Лисенко Олена Федорчук Світлана // Фізична культура ,спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. –Випуск №3 (22).-Вінниця, 2017.-С.469-476.</p> <p>4. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.</p> <p>5. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.</p> <p>Платформа дистанційної освіти ДДМА (MoodleDDMA) – http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909</p>
--	---

Розробник:
Викладач
кафедри ФВіС
 / Т.С. Брюханова/
« » _____ 2023 р.

Гарант освітньої програми:
Доцент кафедри ФВіС,
к.н.ф.в.с.
 / С. О. Черненко/
« » _____ 2023 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри ФВіС
Протокол № 17 від 02.05.2023 р.
В. о. зав. кафедри ФВіС
 / С. О. Черненко/
« » _____ 2023 р.

Затверджую:
Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання
 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2023 р.