



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання силових видів спорту»

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 – 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

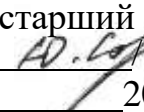
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у силових видах спорту
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентів теоретичних знань з історії зародження та розвитку силових видів спорту в світі та Україні; вивчення 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

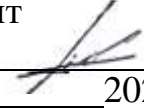
	Відновлення.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<ul style="list-style-type: none"> - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних 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)	<p><i>Загальні компетентності (ЗК):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність працювати в команді; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p><i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Програма навчальної дисципліни складається з одного модуля та 2-х змістових модулів.</p> <p>Зміст дисципліни:</p> <p>Змістовий модуль 1. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.</p> <p>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</p>

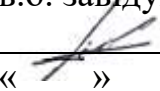
	<p>виконанню вправ з гирьового спорту (поштовх). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (ривок). Аналіз техніки та методика навчання виконанню вправ з культуризму (динамічні вправи, статичні вправи, змішані вправи).</p> <p>Змістовий модуль 2. Засоби та методи розвитку рухових якостей у силових видах спорту.</p> <p>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>Види занять: лекції, практики.</p> <p>Методи навчання: під час засвоєння студентами курсу «Теорія і методика викладання силових видів спорту» використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<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 (силові вид спорту) тощо.</p>
Постреквізити	<p>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.</p>

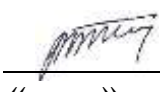
Політика курсу	<p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними 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 (експертна оцінка виконання техніки силових видів спорту, виконання поточної тестової контрольної роботи, виконання практичних нормативів з фізичної підготовки) та підсумковий (залік).</p> <p>Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів.</p> <p>Тестова контрольна робота виконується за допомогою комп'ютерної діагностики.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p> <p>Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.</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; - посилання 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. <p>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.</p>
Інформаційне забезпечення	<p>Основна література:</p> <p>1. Олійник Н.А. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих</p>

	<p>навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.</p> <p>2. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.</p> <p>3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Додаткова література:</p> <p>1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 290 с.</p> <p>2. Драга В.В. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье / В.В. Драга, П.М. Мироненко, С.П. Гавацко. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.</p> <p>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.</p> <p>4. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / укл. І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – К., 2013. – 96 с.</p> <p>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.</p> <p>Платформа дистанційної освіти ДДМА (MoodleDDMA) - http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910</p>
--	---

Розробник:
Ю.С. Сорокін старший викладач
кафедри ФВіС 
«___» _____ 2023 р.

Гарант освітньої програми:
к.н.ф.в.с., доцент
С. О. Черненко 
«___» _____ 2023 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
Протокол № 17 від 02.05.2023 р.
в.о. завідувач кафедри
 С. О. Черненко
«___» _____ 2023 р.

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