



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

**«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(силові види спорту)»**

на 2025/2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
ОПП	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	На базі ПЗСО – 1,2,3,4,5,6,7,8 семестри / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю – 1,2,3,4,5,6 семестри
Статус дисципліни	Обов'язкова
Обсяг дисципліни	На базі ПЗСО – 495 годин / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю – 360 годин
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 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-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
495/360	-	244/178	-	251/182	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> - 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> - 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> - 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	Зміст дисципліни: Історія розвитку силових видів спорту. Основи техніки та методика навчання. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів силових видів спорту. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту. Тактична підготовка. Контроль та облік спортивного тренування. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Офіційні правила змагань у силових видах спорту. Види занять: практики Методи навчання: під час засвоєння студентами курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види спорту)» використовуються наступні методи

	навчання: - 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	Дисципліна Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту 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, практикум з важкої атлетики.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, 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 та підсумковий (залік). 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. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 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. 0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу,

	зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
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, використанні 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	1. 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. 2. 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. 3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с. 4. 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. 5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч.посіб.] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА. 2011. – 444 с. 6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с. 7. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с. 8. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с. 9. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім.. Богдана Хмельницького.2011.-216 с.

10. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
 11. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна програма. Київ, 2011. – 79 с.
 12. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник / В.Н.Платонов. -К.: Олімп.літ., 2015.- Кн.2-2015.-752 с..
 13. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911
 14. Сорокін, Ю. С. Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти / Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 72 с.
 15. 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.
- Платформа дистанційної освіти ДДМА ([MoodleDDMA](http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909)) – <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909>

Розробник:

Викладач

кафедри ФВіС

 / Т. С. Брюханова/
«.....» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

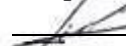
В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
«.....» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/
«.....» _____ 2025 р

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
«.....» _____ 2025 р.