

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«___»_____2025 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«___»_____2025 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 17 від 05.06.2025 р.

В.о.завідувача кафедри

 С.О. Черненко

«___»_____2025 р.

Робоча програма навальної дисципліни

«Теорія і методика викладання силових видів спорту»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ - Тернопіль
2025 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	А Освіта	Обов'язкова
4,0		
Загальна кількість годин		
120		
Модулів – 1	А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки
Змістовних модулів – 2		1
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – не передбачене		Семестр
		2а
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 8	перший (бакалаврський)	Лекції
		12
		Практичні
		42
		Самостійна робота
		66
		Вид контролю
		залік

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної 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, силовій 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 силових 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 силових 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). 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, які набуваються протягом курсу.

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	2	2	-	-	-
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	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	-	-	з

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].

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].

Тема 3. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.

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].

Тема 4. Загальна фізична підготовка у силових видах спорту.

Зміст теми: Мета і завдання спортивної підготовки. Теорія періодизації спортивної підготовки. Компоненти тренувального навантаження. Методичні засоби тренування. Розвиток сили. Розвиток швидкості. Розвиток гнучкості. Розвиток витривалості. Розвиток спритності.

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

Тема 5. Спеціальна фізична підготовка у силових видах спорту. Особливості та методика розвитку спеціальних рухових якостей.

Зміст теми: Розвиток спеціальних силових якостей та м'язової сили. Розвиток швидкісної та вибухової сили. Розвиток спеціальної 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].

Тема 6. 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].

5. Практичні роботи

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- історію розвитку силових видів спорту;
- вплив фізичного навантаження на організм людини;
- основи загально-оздоровчого тренування;
- основи методики самостійних занять;
- методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
- основи методики загартовування;
- засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності;
- основи профілактики спортивного травматизму.

вміти:

- виконувати спеціальні вправи;
- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- виконувати практичні нормативи по оцінці силової та швидкісно-силової підготовки;
- організувати та проводити змагання з силових видів спорту .

Змістовий модуль 1. Організація і методика занять у силових видах спорту.

Практичне заняття № 1-3. Вивчення техніки та методика навчання виконанню вправ з важкої атлетики (ривок), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою виконання вправ з важкої атлетики (ривок). .

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ з важкої атлетики (ривок).
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.
4. Література: [2-7;10-12.Д-1,2].

Практичне заняття № 4-6. Вивчення техніки та методика навчання виконанню вправ з важкої атлетики (поштовх і присід), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою виконання вправ з важкої атлетики (поштовх і присід). .

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ з важкої атлетики (поштовх і присід).
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.
4. Література: [2-7;10-12.Д-1,2].

Практичне заняття № 7,8. Вивчення техніки та методика навчання виконанню вправ в пауерліфтингу (присідання), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з

технікою виконання вправ в пауерліфтингу (присідання).

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ в пауерліфтингу (присідання).
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.
4. Література: [5-7;9,10;12-13.Д-1,3,4].

Практичне заняття № 9-11. Вивчення техніки та методика навчання виконання вправ в пауерліфтингу (жим штанги лежачи), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою виконання вправ з пауерліфтингу (жим штанги лежачи).

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ в пауерліфтингу (жим штанги лежачи). .
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.
4. Література: [5-7;9,10;12-13.Д-1,3,4].

Практичне заняття № 12-13. Вивчення техніки та методика навчання виконання вправ в пауерліфтингу (тяга), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою виконання вправ в пауерліфти(тяга).

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ в пауерліфтингу (тяга). .
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.
4. Література: [5-7;9,10;12-13.Д-1,3,4].

Практичне заняття № 14-16. Вивчення техніки та методика навчання виконання вправ з гирьового спорту (поштовх), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою виконання вправ з гирьового спорту (поштовх).

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ з гирьового спорту (поштовх).
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

4. Література: [1,5-8,10-12.Д-1,3,5].

Практичне заняття № 17-18. Вивчення техніки та методика навчання виконанню вправ з гирьового спорту (ривок), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою виконання вправ з гирьового спорту (ривок).

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ з гирьового спорту (ривок).
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.
4. Література: [1,5-8,10-12.Д-1,3,5].

Практичне заняття № 19-21. Вивчення техніки та методика навчання виконанню вправ з культуризму (динамічні вправи, статичні вправи, змішані вправи), розвиток СФП, швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою виконання вправ з культуризму (динамічні вправи, статичні вправи, змішані вправи).

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення вправ з культуризму (динамічні, статичні і змішані вправи).
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.
4. Література: [5-7;10,12.Д-1,3.].

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ (теми рефератів)

Індивідуальна робота зі студентами проводиться під керівництвом викладача. На цих заняттях деталізується інформація, яку було отримано за розділами програми. Окремо відводиться час на консультації і обговорення ходу виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

Рекомендований перелік варіантів ІНДЗ:

Варіант №1

1. Історичні аспекти виникнення силових видів спорту.
2. Сучасна важка атлетика.
3. Техніка виконання жиму штанги лежачи .

Варіант №2

1. Визначення і зміст силових видів спорту як складової

Системи фізичного виховання і спорту.

2. М'язовий біль після занять з обтяженнями.
3. Жіноча важка атлетика.

Варіант №3

1. Історія походження важкої атлетики.
2. Вагові категорії у важкій атлетиці.
3. Техніка виконання присідання зі штангою.

Варіант №4

1. Класифікація і характеристика силових вправ.
2. Несумісність здорового способу життя та використання стимулюючих фармакологічних засобів (допінгу).
3. Загальні правила поведінки на заняттях з важкої атлетики.

Варіант №5

1. Біологічні основи фізичних занять з обтяженнями.
2. Техніка виконання ривка та поштовху у важкій атлетиці.
3. Відомі культуристи-професіонали.

Варіант №6

1. Вікова динаміка розвитку м'язової сили.
2. Раціональне харчування як чинник підвищення ефективності занять фізичними вправами силової спрямованості
3. Обладнання, інвентар та проведення сучасних змагань у важкій атлетиці.

Варіант №7

1. Історія виникнення бодібілдингу та його визначення.
2. Скелетні м'язи як виконавці роботи силового характеру.
3. Екіпіровка на заняттях з пауерліфтингу.

Варіант №8

1. Історія виникнення пауерліфтингу та його визначення.
2. М'язове зростання обсягу і сили.
3. Чемпіонати Європи, світу з важкої атлетики та Олімпійські ігри.

Варіант №9

1. Історія виникнення гирьового спорту та його визначення.
2. Техніка виконання вправ у гирьовому спорті.
3. Організація тренувань в пауерліфтингу.

Варіант №10

1. Методичні засоби для розвитку сили в пауерліфтингу.
2. Вправи з гантелями у бодібілдингу.
3. Організаційно-профілактичні заходи безпеки на навчально-тренувальних заняттях з важкої атлетики.

Варіант №11

1. Основні засоби, форми і методи навчання в гирьовому спорті.

2. Техніка виконання тяги штанги.
3. Рекомендації для проведення практичних занять з використанням тренажерів.

Варіант №12

1. Методика силового тренінгу.
2. Вправи зі штангою у силових видах спорту.
3. Профілактика травматизму у силових видах спорту.

Варіант №13

1. Фізіологічні механізми рухів.
2. Силові вправи з власною вагою.
3. Заходи безпеки та профілактика травматизму у гирьовому спорті.

Варіант №14

1. Техніка виконання ривку гирі однією рукою.
2. Фізіологічні механізми стомлення й відновлення при фізичній роботі силового характеру.
3. Різновиди програм для занять бодібілдингом в атлетичному залі.

Варіант №15

1. Оптимальні методи розвитку сили.
2. Особливості силової підготовки різних категорій населення.
3. Страхівка і самострахівка у гирьовому спорті.

Варіант №16

1. Проведення змагань, інвентар та обладнання у гирьовому спорті.
2. Основні властивості нервової системи та їх взаємозв'язок із рівнем прояву м'язової сили.
3. Секрети росту сили та об'єму м'язів.

Варіант №17

1. Функціонування серцево-судинної й дихальної систем під час занять з обтяженнями.
2. Тренування провідних атлетів.
3. Заходи безпеки та профілактика травматизму у гирьовому спорті.

Варіант №18

1. Раціональне харчування як чинник підвищення ефективності занять фізичними вправами силової спрямованості.
2. Техніка виконання поштовху штанги у важкій атлетиці.
3. Організаційно-профілактичні заходи безпеки на навчально-тренувальних заняттях з важкої атлетики.

Варіант №19

1. Обладнання, інвентар та проведення сучасних змагань у важкій атлетиці.
2. Методика силового тренінгу.
3. Вагові категорії у важкій атлетиці.

Варіант №20

1. Історія виникнення пауерліфтингу та його визначення.
2. Методичні засоби для розвитку сили в пауерліфтингу.
3. Загальні правила поведінки на заняттях з важкої атлетики.

Варіант №21

1. Історія виникнення гирьового спорту та його визначення.
2. Техніка виконання ривку гирі однією рукою.
3. Несумісність здорового способу життя та

Використання стимулюючих фармакологічних засобів (допінгу).

Варіант №22

1. Техніка виконання жиму штанги лежачи.
2. Екіпіровка на заняттях з пауерліфтингу.
3. Основні засоби, форми і методи навчання в гирьовому спорті.

Варіант №23

1. Організація тренувань в пауерліфтингу.
2. Техніка виконання присідання зі штангою.
3. Жіноча важка атлетика.

Варіант №24

1. Сучасна важка атлетика.
2. Техніка виконання ривка та поштовху у важкій атлетиці.
3. Техніка виконання тяги штанги.

Варіант №25

1. Історія виникнення бодібілдингу та його визначення.
2. Рекомендації для проведення практичних занять з використанням тренажерів.
3. Профілактика травматизму у силових видах спорту.

Варіант №26

1. Історія походження важкої атлетики.
2. Вправи з гантелями.
3. М'язове зростання обсягу і сили.

Варіант №27

1. Різновиди програм для занять бодібілдингом в атлетичному залі.
2. Тренування провідних атлетів.
3. Вправи зі штангою.

Варіант №28

1. Оптимальні методи розвитку сили.
2. Силові вправи з власною вагою.
3. Чемпіонати Європи, світу з важкої атлетики та Олімпійські ігри.

Варіант №29

1. Визначення і зміст силових видів спорту як складової системи фізичного виховання і спорту.
2. . М'язовий біль після занять з обтяженнями.
3. Правила проведення змагань, інвентар та обладнання у гирьовому спорті.

Варіант №30

1. Історичні аспекти виникнення силових видів спорту.
2. Класифікація і характеристика силових вправ.
3. Страховка, самостраховка та профілактика травматизму у гирьовому спорті.

6. Контрольні заходи

Контроль знань здобувачів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою.

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ТМВСВС» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (табл.6.1). Складається з виконання:

- тестової контрольної роботи, яка складається з 20 тестових питань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 3 бали, мінімальна позитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 30 балів, максимальна – 60. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Таблиця 6.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Тестова контрольна робота	ІНДЗ (реферат)	Всього
60	40	100

- виконання ІНДЗ (табл.6.2). Захист індивідуального науково- дослідного завдання) проводиться протягом семестру. Текст ІНДЗ можна використати для написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів наведені у самостійній роботі.

Таблиця 6.2

*Критерії оцінки ІНДЗ (реферату) з дисципліни
«Теорія і методика викладання силових видів спорту»*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	6	3	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	6	3	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	6	3	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	5	2	без оцінки

5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	6	1 – 2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2025	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	6	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	3	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів:	40	20	без оцінки

Другою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з 25 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 бали, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить в сумі *мін 55 балів*. Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум з волейболу» (Таблиця 6.3).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.).

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумкова залікова оцінка здійснюється за шкалою ECTS (табл. 6.3).

Система оцінки знань з курсу «ТМВСВС»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю. Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах виконують тестову контрольну роботу, індивідуальне навчальне завдання та тестову залікову роботу.

6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання силових видів спорту» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування проводиться протягом семестру. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань. Мінімально позитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 30 балів, максимальна – 60 балів. Умови налаштування тестової контрольної роботи: – кількість можливих спроб – 2; – обмеження часу – 60 хвилин; метод оцінювання – краща оцінка.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання **ІНДЗ** (реферат) – 40 балів.

Здобувач, 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.

Друга складова – складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.).

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумкова залікова оцінка здійснюється за шкалою ECTS (табл. 6.3).

7. Самостійна робота

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

Самостійна робота планується на кожен годину аудиторного часу і на питання винесені 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:2,5].

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:2,4,5].

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:2,4,5].

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].

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].

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].

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].

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. Класифікація методів розвитку сили та фізичних вправ в важкій атлетиці, гирьовому спорті, силовому троебор'ю та атлетизмі метод. рекомендації / Под. ред. В.Г. Олешко. – Київ: КГІФК, 1990. – 41 с.
4. Лапутін Н.П. Управління тренувальним процесом важкоатлетів / Лапутін Н.П., Олешко В.Г. – Київ: 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.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с

11. 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>

12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

13. 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. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту /Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002. – 290 с.

2. Драга В.В. Важка атлетика зміцнює здоров'я / 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.

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