

Силабус курсу

Теорія і методика силових видів спорту

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 4, Семестр:8

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППП

Старший викладач Яковів Василь Іванович

Контактна інформація

hanter71@ukr.net+380969984680

Опис дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту (важка атлетика, силове триборство, гирьовий спорт, культуризм). Базовою основою вивчення дисципліни є методика навчання та техніка виконання силових вправ, система підготовки, а також відновлення організму після фізичних навантажень.

Структура курсу

Годи ни (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	1.Вступ до дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання»	Ознайомити з історією виникнення та розвитку силових видів спорту, класифікацією фізичних вправ.	Поточне опитування

4/4	2. Основи техніки в силових видах спорту	Навчити основам техніки в силових видах спорту	Поточне Опитування Контроль техніки Виконання
2/2	3. Методика навчання в силових видах спорту.	Навчити методиці підготовки та виконання вправ в силових видах Спорту	Поточне Опитування Контроль техніки виконання
4/4	4. Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсменів.	Навчити змагальній діяльності та вміти підготувати до Змагань спортсмена	Поточне Опитування Контроль техніки Виконання
2/2	5. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях	Навчити техніці безпеки на заняттях та змаганнях	Поточне опитування
4/4	6. Система підготовки спортсменів.	Навчити системі підготовки спортсменів в силових видах Спорту	Поточне Опитування Контроль техніки виконання
4/4	7. Структура Підготовленості спортсмена.	Вміти моделювати структуру підготовленості спортсмена	Поточне Опитування Контроль техніки Виконання
2/2	8. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.	Знати, які засоби застосовувати для відновлення організму та стимуляції організму	Поточне опитування

Літературні джерела

1. Атлетизм: методичні вказівки до практичних занять / уклад. : Ю.С. Сорокін, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА,2020. – 28 с.
2. Гуніна Л.М. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства [Електронний ресурс] / Л.П. Гуніна, В.І. Шейко, К. Милашиус // Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2017. – № 6(9). – С. 91- 96. – Режим доступу: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>
3. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 4 (55). – 2015. – С. 79-82.
4. Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС с. 14-16 // Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи” (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. 156 с. Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference
5. Манько И.Н., Жуков В.И., Коломийцева Н.С. Развитие силовых качеств средствами пауэрлифтинга/ Учебное пособие. — Майкоп: Изд-во Адыгейского гос. университета, 2017. — 54 с.
6. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: ”Вета”, 2015. – 111 с.
7. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. / Валентин Олешко // Підручник для студ. закл. вищої освіти з фізичного виховання і спорту. – Видавництво : Олімпійська література,2018. – 332 с.
8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. 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.
9. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2022. - 128 с.
10. Товстоног О. Ф. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення" для студентів спеціальності 014.11 "Середня освіта (Фізична культура)" / Товстоног

О. Ф. - Львів, 2018. - 11 с.

11. 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.

12. 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.

13. Quinn Henoch . Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk Paperback – May 1, 2017.

14. Christopher Yang . 100 Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting Paperback – Illustrated, June 2, 2018.

Інформаційні ресурс

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://powerlifting-upf.org.ua/>

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань;

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	Разом
30 %	30%	40%	100%

1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (3 теми по 10 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів	1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (5 тем по 6 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів	1. Написання та захист КПЗ = 80 балів. 2. Виконання завдань під час тренінгу = 20 балів	100
--	--	--	-----

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)