

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень
<b>Спеціальність: освітня програма</b>	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ  
Петрашенко Вікторія Олександрівна

## ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Стасюк Роман Миколайович

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Силові види спорту
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
<b>Розробник(и)</b>	Стасюк Роман Миколайович
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
<b>Тривалість вивчення навчальної дисципліни</b>	один семестр
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 66 год. становить контактна робота з викладачем (24 год. лекцій, 42 год. практичних занять), 84 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 12 год. становить контактна робота з викладачем (4 год. лекцій, 8 год. практичних занять), 138 год. становить самостійна робота.
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Основи теорії і методики спортивної підготовки
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів основ викладацько-тренерської педагогічної майстерності з формування системи спеціальних знань, умінь та формування фахових компетентностей, щодо організації занять силового спрямування, також вироблення умінь застосовувати набутті знання у професійній діяльності.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<b>Модуль 1. Наукові основи та особливості силових видів спорту</b>
---

<p>Тема 1 Історія розвитку силових видів спорту. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту. Витоки зародження важкої атлетики та атлетизму в світі.</p>
<p>Тема 2 Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Основи техніки безпеки. Травматизм і його профілактика на тренувальних заняттях.</p>
<p>Тема 3 Педагогічний контроль, структура тренувального заняття у силових видах спорту. Функціональна підготовка як ключовий елемент тренувального процесу у силових видах спорту. Оцінки інтенсивності тренувальних занять. Закономірності та принципи спортивного тренування</p>
<p>Тема 4 Принципи та закономірності спортивного тренування. Використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій Функціональні ефекти тренування. Структура та інтенсивність тренувальних занять у гиревому спорті. Закономірності та принципи спортивного тренування. Моніторинг та аналіз тренувальних навантажень (фітнес-трекери). Програмне забезпечення для планування тренувань ( TrainHeroic, Coach's Eye). Системи допінг-контролю: використання сучасних технологій для тестування на наявність заборонених речовин у крові та сечі спортсменів.</p>
<p>Тема 5 Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів у силових видах спорту. Загальні поняття про навантаження. Характеристика тренувальних і змагальних навантажень.</p>
<p>Тема 6 Характеристика вправ різної направленості. Характеристика тренувальних і змагальних навантажень. Вправи з використанням еспандерів. Вправи у подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору. Основні методи адаптації. Зміни м'язових тканин і різних органів в результаті тренувань.</p>

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Вміти забезпечувати формування фізичної культури особистості
PH2	Оволодіти знаннями проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях
PH3	Вміти здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
PH4	Вміти використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
PH5	Використовувати знання для безперервного професійного розвитку

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.  
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
ПР7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
ПР8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань
ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

## 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
СН2	Здатність працювати в команді
СН3	Здатність планувати та управляти часом
СН4	Здатність бути критичним і самокритичним.
СН5	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.</b>	
Лк1 "Вступ до дисципліни з силових видів спорту."	Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Класифікація та характеристика силових вправ.
Лк2 "Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку армспорту. Історія розвитку культуризму" (денна)	Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту
Пр1 "Вступ до дисципліни з силових видів спорту."	Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Класифікація та характеристика силових вправ.
Пр2 "Вступ до дисципліни з силових видів спорту." (денна)	Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Класифікація та характеристика силових вправ.
Пр3 "Витоки зародження важкої атлетики та атлетизму у світі." (денна)	Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту.

<p>Пр4 "Витоки зародження важкої атлетики та атлетизму у світі" (денна)</p> <p>Зародження силових видів спорту у світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту.</p>
<p><b>Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.</b></p>
<p>Лк3 "Основи техніки безпеки." (денна)</p> <p>Специфіка техніки безпеки у спортивних приміщеннях. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.</p>
<p>Лк4 "Травматизм і його профілактика на тренувальних заняттях." (денна)</p> <p>Роль і санітарії у системі фізичного виховання, спорті і силових видів атлетики. Гігієнічні вимоги до заходів відновлення організму в спорті. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу у силових видах спорту.</p>
<p>Пр5 "Основи техніки безпеки" (денна)</p> <p>Специфіка техніки безпеки у спортивних приміщеннях. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.</p>
<p>Пр6 "Травматизм і його профілактика на тренувальних заняттях." (денна)</p> <p>Роль санітарії у системі фізичного виховання, спорті. Гігієнічні вимоги до заходів відновлення організму у спорті. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчальнотренувального процесу у силових видах спорту.</p>
<p>Пр7 "Оборотність тренувальних ефектів" (денна)</p> <p>Специфіка техніки безпеки під час заняття на відкритому повітрі. Техніка безпеки під час заняття а тренажерах.</p>
<p>Пр8 "Перша допомога під час травмування"</p> <p>Перша допомога та санітарні норми у системі фізичного виховання, спорті. Гігієнічні вимоги до заходів відновлення організму у спорті. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчальнотренувального процесу у силових видах спорту.</p>
<p>Пр9 "Техніки безпеки під час зайняття із силових видів спорту: аналіз ризиків і профілактика травматизму" (денна)</p> <p>Аналіз специфіки силових видів спорту з точки зору потенційних ризиків. Вивчення правил безпечного виконання вправ зі штангою, гантелями, тренажерами. Розробка інструкцій із техніки безпеки для спортсменів різних рівнів підготовленості.</p>
<p><b>Тема 3. Педагогічний контроль, структура тренувального заняття у силових видах спорту. Функціональна підготовка як ключовий елемент тренувального процесу у силових видах спорту.</b></p>

<p>Лк5 "Оцінки інтенсивності тренувальних занять. Функціональна підготовка як ключовий елемент тренувального процесу у силових видах спорту."</p> <p>Основні положення сучасної системи спортивного тренування. Закономірності та принципи спортивного тренування. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка.</p>
<p>Лк6 "Структура та інтенсивність тренувальних занять у бодібілдингу" (денна)</p> <p>Загальні принципи сучасної системи спортивного тренування у бодібілдингу. Основні аспекти та принципи спортивного тренування. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка бодібілдерів.</p>
<p>Пр10 "Порогові, «критичні» навантаження для виникнення тренувальних ефектів" (денна)</p> <p>Основні положення сучасної системи спортивного тренування у пауерліфтингу. Закономірності та принципи спортивного тренування. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка у пауерліфтингу.</p>
<p>Пр11 "Специфічність тренувальних ефектів" (денна)</p> <p>Відновлення після переновантаження. Закономірності та принципи спортивного тренування. Технічна підготовка у важкій атлетиці.</p>
<p>Пр12 "Тренованість, як визначальна величина тренувального ефекту" (денна)</p> <p>Зміст сучасної системи спортивного тренування у армрестлінгу. Закономірності та принципи спортивного тренування.</p>
<p>Пр13 "Закономірності та принципи спортивного тренування у важкій атлетиці" (денна)</p> <p>Спрямованість до максимально можливих досягнень у важкій атлетиці. Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Єдність загальної та спеціальної підготовки у важкій атлетиці. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень у важкій атлетиці.</p>
<p><b>Тема 4. Принципи та закономірності спортивного тренування. Використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій</b></p>
<p>Лк7 "Функціональні ефекти тренування." (денна)</p> <p>Сучасної системи функціональних ефектів спортивного тренування у бодібілдингу. Закономірності та принципи спортивного тренування. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка бодібілдерів.</p>
<p>Лк8 "Закономірності та принципи спортивного тренування. Використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій." (денна)</p> <p>Спрямованість до максимально можливих досягнень. Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Єдність загальної та спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень. Моніторинг та аналіз тренувальних навантажень (фітнес-трекери). Програмне забезпечення для планування тренувань ( TrainHeroic, Coach's Eye). Системи допінг-контролю: використання сучасних технологій для тестування на наявність заборонених речовин у крові та сечі спортсменів.</p>

<p>Лк9 "Структура та інтенсивність тренувальних занять у гиревому спорті" (денна)</p> <p>Основні положення сучасної системи спортивного тренування у гиревому спорті. Закономірності та принципи спортивного тренування. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка у гиревому спорті.</p>
<p>Пр14 "Вибір оптимальних навантажень" (денна)</p> <p>Направленість фізичних навантажень досягнень у бодібілдингу. Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Єдність загальної та спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень у бодібілдингу.</p>
<p>Пр15 "Структура та інтенсивність тренувальних занять у силових видах спорту" (денна)</p> <p>Основні положення сучасної системи спортивного тренування. Закономірності та принципи спортивного тренування. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка.</p>
<p>Пр16 "Методи визначення інтенсивності навантажень у силових видах спорту." (денна)</p> <p>Навантаження, інтенсивність, дозування. Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Загальна та спеціальна підготовка. Безперервність тренувального процесу.</p>
<p><b>Тема 5. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів у силових видах спорту.</b></p>
<p>Лк10 "Загальні поняття про навантаження у силових видах спорту" (денна)</p> <p>Характер навантажень. Тренувальні навантаження. Локальне навантаження. Величина навантажень</p>
<p>Пр17 "Загальні поняття про навантаження у бодібілдингу" (денна)</p> <p>Характер навантажень у бодібілдингу. Тренувальні навантаження. Локальне навантаження. Величина навантажень у бодібілдингу.</p>
<p>Пр18 "Вправи з вільними обтяженнями." (денна)</p> <p>Визначення навантажень у пауерліфтингу. Тренувальні навантаження. Локальне навантаження. Величина навантажень у пауерліфтингу.</p>
<p>Пр19 "Вправи на силових тренажерах"</p> <p>Характеристика тренажерів. Їх функціональні можливості. Величина навантажень у важкій атлетиці.</p>
<p><b>Тема 6. Характеристика вправ різної направленості.</b></p>
<p>Лк11 "Характеристика тренувальних і змагальних навантажень." (денна)</p> <p>Тривалість вправ. Інтенсивність вправ. Тривалість інтервалів відпочинку між вправами. Характер відпочинку. Число повторення вправи.</p>



Лк12 "Вправи з використанням еспандерів." (денна) Гумові та пружинні амортизатори під час тренування. Тренувальні навантаження в силових видах спорту. Локальне навантаження. Величина навантажень у силових видах спорту.
Пр20 "Вправи з гирею" (денна) Основні вправи з гирею: "Гойдалка" (Kettlebell swing). Присідання з гирею. Жим гирі над головою.
Пр21 "Вправи з власною вагою" Основні вправи з власною вагою: віджимання; присідання; підтягування; планка.

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Інтерактивні мультимедійні лекції.
МН2	Практикоорієнтоване навчання
МН3	Самостійна робота з можливістю консультації з викладачем.
МН4	Командно-орієнтоване навчання (TBL)

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (TBL), які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення.

Дисципліна забезпечує набуття студентами soft skills. Лекційне та електронне навчання формує здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (СН1), здатність працювати в команді (СН2), здатність планувати та управляти часом (СН3), здатність бути критичним і самокритичним (СН4), здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (СН5).

### 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Робота під час лекції (прослуховування, конспектування, участь у дискусії тощо)
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (MIX, LecturED СумДУ, програмне забезпечення Google)
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
------------	---	------------------------------------

Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

## 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів в оцінювання
МФО2 Перевірка та виконання практичних навичок	Відпрацювання практичних навичок	Протягом усього періоду навчання.	Забезпечує корекцію помилок, мотивацію та вдосконалення технічних і тактичних елементів
МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається за дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформульованості практичної компетентності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультації студентів, спостереження, визначення помилок.

МФО4 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці
МФО5 Консультації викладача під час підготовки індивідуального дослідницького проєкту (виступ на конференції, конкурсі наукових робіт)	Важливим фактором формування професійних якостей майбутніх спеціалістів є науково-дослідна робота студентів. Залучення останніх до дослідницької діяльності сприяє формуванню їхнього наукового світогляду, працелюбства, працездатності, ініціативності тощо.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотній зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	Складання практично-орієнтованого іспиту	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -20 балів
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали).	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>Перший семестр вивчення</b>	<b>100 балів</b>	
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен	<b>40</b>	
тестування теоретичної підготовленості (на платформі Mix.sumdu.ua)	40	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості	<b>60</b>	
демонстрація практичних навичок (виконання рухового завдання)	40	Ні
тестування теоретичної підготовленості (виступи на семінарах у відповідності до якості підготовки та якості презентації)	20	Ні

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни, підсумковою формою контролю за якою є екзамен, складається з 40 балів і включає тестування теоретичної підготовки (тестові завдання з теоретичних питань з лекційної тематики на платформі Mix.sumdu.ua, кожне завдання містить 4 варіанти відповідей, одна лише правильна). Складання екзамену є обов'язковим для всіх студентів. Оцінка за екзамен додається до балів за поточне оцінювання, що дозволяє отримати максимум 100 балів. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки передбачає максимум 60 балів: 40 балів за демонстрацію практичних навичок (виконання рухового завдання) і 20 балів за тестування теоретичної підготовки. Умова обов'язкового виконання всіх завдань є необхідною для отримання позитивної оцінки. Студенти, які не виконали всі завдання або не набрали мінімальної кількості балів, отримують «академічну заборгованість», яку необхідно ліквідувати згідно з регламентом. Можливим є зарахування результатів навчання отриманих у неформальній освіті згідно до положення.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Технічні засоби (кінофільми, телепередачі і відеозаписи та ін.)
ЗН3	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (центр студентського спорту, Н-корпус (тренажерний зал).
ЗН4	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН5	Обладнання тренажерного залу (Бігові доріжки, велотренажери, лава регульована з негативним кутом Impulse, парта Скотта положення стоячи Sterling, тренажер сідничний місток, трицепс-машина (бруси), прес машина на вільних вагах, силова рама з місцями для дисків)


### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

<b>Основна література</b>	
1	Стасюк Р. М. Конспект лекцій для студ. спец.017«Фізична культура і спорт» «Силові види спорту», Суми: Сум. держ. унт. 2023. 67 с.
2	Рибалко П.Ф., Салатенко І.О., Харченко С.М., Самохвалова І. Ю. Основи теорії атлетизму: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / Суми, 2022. 109 с.
3	Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2020. 444 с.
4	Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю. Силові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.:.. — Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022.– 157 с.
<b>Допоміжна література</b>	
5	Стасюк Р. М. Педагогічний контроль та структура тренувального заняття у силових видах спорту, підходи до планування та оптимізації. Педагогічна Академія: наукові записки, (10). 2024. URL: <a href="https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/352">https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/352</a>
6	Данілов Г. О. Визначення динаміки фізичної та функціональної підготовленості учнів старшого шкільного віку під впливом секційних занять з силового фітнесу. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 58 с.
7	Сергієнко В.М., Стасюк Р. М. Прикладні аспекти функціональної підготовки спортсменів. Науковий часопис «Науково педагогічні проблеми фізичної культури». – Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 9 (182) 2024 – С. 214-218.
8	Rukstela, A., Lafontant, K., Helms, E., Escalante, G., Phillips, K., & Campbell, B. I. (2023). Bodybuilding Coaching Strategies Meet Evidence-Based Recommendations: A Qualitative Approach. <i>Journal of Functional Morphology and Kinesiology</i> , 8(2), 84.
9	Peixoto, D. L., Nascimento, D. D. C., Moura, R. F., de Moraes, W. M. A. M., Magalhães, B., de Sousa, L. L., & Prestes, J. (2024). A quasi-experimental study on the energy expenditure, exercise intensity, and rating of perceived exertion of a male bodybuilding posing training. <i>Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism</i> , 49(11), 1529-1538.
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
9	Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] <a href="https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060">https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060</a>
11	Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс]: <a href="https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606">https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606</a>
12	IWF (International Weightlifting Federation) [Електронний ресурс]: <a href="https://beta.iwf.sport/">https://beta.iwf.sport/</a>

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>денна форма навчання</b>												
Модуль 1. Наукові основи та особливості силових видів спорту												
1	Історія розвитку силових видів спорту.	15	12	4	8	0	3	1	2	0	0	0
2	Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.	17.5	14	4	10	0	3.5	1	2.5	0	0	0
3	Педагогічний контроль, структура тренувального заняття у силових видах спорту. Функціональна підготовка як ключовий елемент тренувального процесу у силових видах спорту.	15	12	4	8	0	3	1	2	0	0	0
4	Принципи та закономірності спортивного тренування. Використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій	15	12	6	6	0	3	1.5	1.5	0	0	0
5	Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів у силових видах спорту.	10	8	2	6	0	2	0.5	1.5	0	0	0
6	Характеристика вправ різної направленості.	10	8	4	4	0	2	1	1	0	0	0
Контрольні заходи												
1	екзамен	30	0	0	0	0	30	0	0	0	30	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	37.5	0	0	0	0	37.5	0	0	0	0	37.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>66</i>	<i>24</i>	<i>42</i>	<i>0</i>	<i>84</i>	<i>6</i>	<i>10.5</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>37.5</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>заочна форма навчання</b>												
Модуль 1. Наукові основи та особливості силових видів спорту												
1	Історія розвитку силових видів спорту.	15	4	2	2	0	11	10.5	0.5	0	0	0
2	Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.	17.5	2	0	2	0	15.5	15	0.5	0	0	0
3	Педагогічний контроль, структура тренувального заняття у силових видах спорту. Функціональна підготовка як ключовий елемент тренувального процесу у силових видах спорту.	15	2	2	0	0	13	13	0	0	0	0
4	Принципи та закономірності спортивного тренування. Використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій	15	0	0	0	0	15	15	0	0	0	0
5	Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів у силових видах спорту.	10	2	0	2	0	8	7.5	0.5	0	0	0
6	Характеристика вправ різної направленості.	10	2	0	2	0	8	7.5	0.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	екзамен	30	0	0	0	0	30	0	0	0	30	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	37.5	0	0	0	0	37.5	0	0	0	0	37.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>12</i>	<i>4</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>138</i>	<i>68.5</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>37.5</i>

	<p style="text-align: center;"><b>РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ</b> <b>«Силові види спорту»</b></p> <p><b>Ступінь вищої освіти</b> Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-ЕНЕА – перший цикл  <b>Спеціальність: освітня програма 017</b> Фізична культура і спорт:  Фізична культура і спорт  <b>Рік навчання</b> 2025  <b>Тривалість</b> один семестр  <b>Форма навчання</b> денна, заочна  <b>Мова викладання</b> українська</p>
<b>Викладач(і)</b>	Стасюк Роман Миколайович
<b>Контактна інформація викладача</b>	к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання і спорту Стасюк Роман Миколайович, e-mail: stas-r@ukr.net
<b>Час та місце проведення консультацій</b>	Середа 13-00 год. -14-00 год. ССМ 301; Google Meet: <a href="https://meet.google.com/dax-ugyd-cuu">https://meet.google.com/dax-ugyd-cuu</a>
<b>Посилання на освітні платформи для онлайн занять</b>	Google Meet
<b>Посилання на силабус в каталозі курсів</b>	<a href="https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/94fab9e40d427d79f7e3ffbe6c75ae725059392">https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/94fab9e40d427d79f7e3ffbe6c75ae725059392</a>
<b>Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів</b>	Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька, viber

## ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням



підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;  
- відмовити в перекладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

### **Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни**

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

### **Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу**

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

### **Політика щодо відвідування**

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканата.

### **Політика щодо дедайнів та перекладання**

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перекласти семестровий екзамен – перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перекладання екзамену здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися на екзамен без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати екзаменаційне завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

### **Політика щодо оскарження результатів оцінювання**

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції. За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

## **Критерії оцінювання**

### **Політика оцінювання**

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни, підсумковою формою контролю за якою є екзамен, складається з 40 балів і включає тестування теоретичної підготовки (тестові завдання з теоретичних питань з лекційної тематики на платформі Mix.sumdu.ua, кожне завдання містить 4 варіанти відповідей, одна лише правильна). Складання екзамену є обов'язковим для всіх студентів. Оцінка за екзамен додається до балів за поточне оцінювання, що дозволяє отримати максимум 100 балів. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки передбачає максимум 60 балів: 40 балів за демонстрацію практичних навичок (виконання рухового завдання) і 20 балів за тестування теоретичної підготовки. Умова обов'язкового виконання всіх завдань є необхідною для отримання позитивної оцінки. Студенти, які не виконали всі завдання або не набрали мінімальної кількості балів, отримують «академічну заборгованість», яку необхідно ліквідувати згідно з регламентом. Можливим є зарахування результатів навчання отриманих у неформальній освіті згідно до положення.