

# 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 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 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>	Необхідні знання з основ теорії і методики спортивної підготовки; основи методики занять аквафітнесомі; основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
<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 набуті знання у професійній діяльності.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<b>Модуль 1. Наукові основи та особливості силових видів спорту</b>
Тема 1 Історія розвитку силових видів спорту. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту. Витоки зародження важкої атлетики та атлетизму в світі.

<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. Оцінки інтенсивності тренувальних занять. Закономірності та принципи спортивного тренування</p>
<p>Тема 4 Принципи та закономірності спортивного тренування Функціональні ефекти тренування. Структура та інтенсивність тренувальних занять у гиревому спорті. Закономірності та принципи спортивного тренування</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:

РН1	Визначати проблемне коло питань у професійній галузі, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
РН2	Вміти організувати тренування та надавати супровід участі спортсменів у змаганнях.
РН3	Проводити на практиці заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та розвитку адаптивного спорту для осіб, які мають відповідні потреби.
РН4	Здобувати навички до безперервного професійного розвитку, постійно підтримувати та розширювати свої знання і вміння у сфері власної діяльності.

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
ПР12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

## 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
СН1	Здатність бути критичним і самокритичним.

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.</b>	
Лк1 "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.
Лк1 "Вступ до спеціалізації з силових видів спорту." (денна)	Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Класифікація та характеристика силових вправ.
Пр1 "Вступ до спеціалізації з силових видів спорту." (денна)	Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Класифікація та характеристика силових вправ.
Пр2 "Вступ до спеціалізації 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.
Пр4 "Витоки зародження важкої атлетики та атлетизму у світі" (денна)	Зародження силових видів спорту у світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту.
<b>Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.</b>	
Лк3 "Основи техніки безпеки." (денна)	Специфіка техніки безпеки у спортивних приміщеннях. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.

<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" (денна)</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><b>Тема 3. Педагогічний контроль, структура тренувального заняття у силових видах спорту.</b></p>
<p>Лк5 "Оцінки інтенсивності тренувальних занять." (денна)</p> <p>Основні положення сучасної системи спортивного тренування. Закономірності та принципи спортивного тренування. Спеціальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка.</p>
<p>Пр9 "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</b></p>
<p>Лкб "Закономірності та принципи спортивного тренування" (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.</p>
<p>Пр14 "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>Пр15 "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>Пр16 "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>Пр17 "Методи визначення інтенсивності навантажень. Частота серцевих скорочень" (денна)</p> <p>Навантаження, інтенсивність, дозування. Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Загальна та спеціальна підготовка. Безперервність тренувального процесу.</p>
<p>Пр18 "Види фізичних навантажень. Типи м'язових скорочень" (денна)</p> <p>Відбір видів фізичного навантаження. Безперервність тренувального процесу. Фізіологічна функція м'язових скорочень.</p>
<p><b>Тема 5. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів у силових видах спорту.</b></p>

Лк7 "Загальні поняття про навантаження у силових видах спорту" (денна) Характер навантажень. Тренувальні навантаження. Локальне навантаження. Величина навантажень
Пр19 "Загальні поняття про навантаження у бодібілдингу" (денна) Характер навантажень у бодібілдингу. Тренувальні навантаження. Локальне навантаження. Величина навантажень у бодібілдингу.
Пр20 "Вправи з вільними обтяженнями." (денна) Визначення навантажень у пауерліфтингу. Тренувальні навантаження. Локальне навантаження. Величина навантажень у пауерліфтингу.
Пр21 "Вправи на силових тренажерах" (денна) Характеристика треножерів. Їх функціональні можливості. Величина навантажень у важкій атлетиці.
<b>Тема 6. Характеристика вправ різної направленості.</b>
Лк8 "Характеристика тренувальних і змагальних навантажень." (денна) Тривалість вправ. Інтенсивність вправ. Тривалість інтервалів відпочинку між вправами. Характер відпочинку. Число повторення вправи.
Пр22 "Вправи з використанням еспандерів." (денна) Гумові та пружинні амортизатори. Тренувальні навантаження. Локальне навантаження. Величина навантажень.
Пр23 "Тестування практичних навичок" (денна) Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання
Пр24 "Виконання тестових завдань" (денна) Комп'ютерне тестування

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Інтерактивні мультимедійні лекції.
МН2	Командно-орієнтоване навчання (ТВЛ)
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Самостійна робота з можливістю консультації з викладачем.
МН5	Групова робота.

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

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних soft skills: ЗК 3. ЗК 10. Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботі в команді, наполегливість формується під час командно -, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, практичних занять, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій. спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

## 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.	Успішне виконання практичних навичок з дисципліни є допуском до складання іспиту . Максимальна кількість балів - 20, мінімальне - 10
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	Консультування 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 Консультування викладача під час підготування індивідуального дослідницького проекту (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. До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички	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 підготовки	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 підготовки	40	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	<b>60</b>	
демонстрація практичних навичок (виконання рухового завдання)	40	Ні
тестування теоретичної підготовки	20	Ні

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 60. Кількість балів студента вираховується за формулою помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. обов'язковою умовою допуску до іспиту є успішне виконання практичних навичок на останньому занятті з дисципліни. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент - 20 балів, мінімальна - 12 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність студента - 60. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 60 балів: 40 балів під час практичних занять, 20 балів за тестування. Практико-орієнтований Іспит проводиться відповідно до розкладу в період сесії. Іспит зараховується студенту, якщо він набрав не менше 24 балів з 40. Заохочувальні бали

додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Мультимедійне, відео та аудіо, проекційне обладнання (відеокамери, проектори, екрани, смарт-дошки 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	Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2020. 206 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	Стасюк Р. М. Конспект лекцій для студ. спец.017«Фізична культура і спорт» «Силові види спорту», Суми: Сум. держ. унт. 2023. 67 с.
4	Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2020. 444 с.
5	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>	
6	Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика / В. М. Єрмолова – Київ : Нац. олімп. Комітет України, 2018. 336 с.

7	Стасюк Р. М. Критерії, рівні сформованості готовності фахівців фізичного виховання та спорту до використання методики кінезіологічного тейпування в професійній діяльності/Гончар Г. І., Булгакова Т. М., Лазоренко С. А., Хоменко С. В.//Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021 – Випуск 9 (140). С. 28 –31.
8	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.
9	Сиротинська О.К., Панкратов М.С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах / О.К.Сиротинська, М.С.Панкратов. – К.: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. – 22 с.
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
10	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>
11	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>