



Силабус навчальної дисципліни
«Практикум із силових видів спорту»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	3 курс; 6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 10 год.
	Практичні - 42 год.
	Самостійна робота - 98 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії, аудиторія № 141 Ц. https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-terapii-ta-
Викладач (-і)	Гордієнко Оксана Валеріївна ст., викладач
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: ksanagord@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів в атлетичних видах спорту, надання студентам умінь і здібностей проведення занять з атлетичних видів спорту.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини», «Фізіологія людини з основами вікової фізіології».	
Програмні результати навчання В результаті вивчення дисципліни «Практикум із силових видів спорту» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» студент повинен вміти: Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. 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. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	



Зміст навчальної дисципліни. Змістовий модуль 1. Історія розвитку атлетизму. Термінологія та методика в атлетичній (силовій) підготовці. **Тема 1.** Історичні аспекти розвитку атлетизму. Утворення окремих силових видів спорту та міжнародних федерацій. **Тема 2.** Термінологія в атлетичній (силовій) підготовці. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. **Тема 3.** Методи та принципи розвитку силових якостей. **Змістовий модуль 2.** Методи та принципи змагальної діяльності в силових видах спорту (бодібілдинг, пауерліфтинг). **Тема 4.** Основи техніки та методики навчання змагальним вправам у бодібілдингу. Спеціальна фізична підготовка в бодібілдингу. Правила проведення змагань. **Тема 5.** Основи техніки та методики навчання змагальним вправам у пауерліфтингу. Спеціальна фізична підготовка в пауерліфтингу.

Сторінка курсу на платформі Moodle

Розміщено:

робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів.

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2412>

Рекомендовані джерела.

1. Гордієнко О.В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 147 с.

2. Гордієнко О.В. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів із навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр / укладач– Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 107 с.

3. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с

4. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / А. І. Стеценко. – Ч.: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.

5. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. 16 с

6. Стеценко АІ. Дитячо-юнацький пауерліфтинг у системі ДЮСШ. Педагогіка і психологія. 2011;10:84–8.

7. Aasa U, Svartholm I, Andersson F, Berglund L. Injuries among weightlifters and powerlifters: a systematic review. British journal of sport medicine. 2017;51(4):211–220

8. Yang C.100 Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting. UK: Marvel Athletics, 2018. 270 p

9. ZatsiorskyV., KraemerJ.W., Fry C.A.Science and Practice of Strength Training. USA:Human Kinetics, 2020. 344 p.



Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів (залік); поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю 50 балів (екзамен) мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни - 60 балів. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів):

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті, самостійна робота	70
Залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2407>

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

28 серпня 2024 р. Протокол № 2