



Силабус курсу  
Теорія і методика силових видів спорту

Освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»  
Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
Галузь знань – 1 Освіта / педагогіка

Рік навчання: 4, Семестр: 8

Кредитів: 5 Мова викладання: українська

ППП

Керівник курсу

Старший викладач Яковів Василь Іванович

Контактна інформація

[hanter71@ukr.net](mailto: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, пауерліфтинг, 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

Години (лек./прак.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	1. Зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні.	Ознайомити з зародженням та розвитком силових видів спорту в світі та Україні.	Питання, тести
4/4	2. Сучасні силові види спорту в системі виховання студентів.	Ознайомити з сучасними силовими видами спорту в системі виховання студентів.	Питання, тести
2/2	3. Методика навчання у силових видах спорту.	Ознайомити з методикою навчання у силових видах спорту.	Питання, Тести
4/4	4. Організація та проведення змагань з силових видів спорту.	Ознайомити з організацією та проведенням змагань з силових видів спорту.	Питання, Тести
2/2	5. Загальні правила поведінки, техніки безпеки, страхування при	Ознайомити з загальними правилами поведінки, техніки безпеки, страхування при виконанні вправ з обтяженнями, екіпірування в силових видах спорту.	Питання, Тести

	виконанні вправ з обтяженнями, екіпірування в силових видах спорту.		
4/4	6. Система підготовки спортсменів в силових видах спорту.	Ознайомити з системою підготовки спортсменів в силових видах спорту.	Питання, Тести
4/4	7. Структура підготовленості спортсмена в силових видах спорту.	Ознайомити з структурою підготовленості спортсмена в силових видах спорту.	Питання, Тести
2/2	8. Засоби відновлення організму та стимулювання працездатності в силових видах спорту.	Ознайомити з засобами відновлення організму та стимулювання працездатності в силових видах спорту.	Питання, Тести

#### Літературні джерела

1. Брояковський О. В. Особливості тренувального процесу у силових видах спорту / Олександр Вікторович Брояковський // *Наукові записки ЦДУ ім. Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. праць / ред. кол. : Філоненко О. В. [та ін.]*. – Кропивницький : ЦДУ ім. В. Винниченка, 2024. Вип. 216. С. 127-134.
2. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: *навчальний посібник*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка. 2022. 108 с.
3. Литвин В. Ю. Методика розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання засобами армспорту : *кваліф. робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»* / В. Ю. Литвин. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка. 2024. 88 с.
4. 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.
5. 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.
6. Семенович С. В., Давидюк, І. В., Бутенко Т. В. Силові види спорту: підготовка здобувачів освіти до термінології. *Природнича освіта та наука*. 2024. (1). С. 44-47.
7. Силові види спорту : *конспект лекцій* / укладач Р. М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет. 2023. 67 с.
8. Сорокін Ю. С., Брюханова Т. С. Атлетизм : *методичні вказівки до практичних занять*. Краматорськ : ДДМА, 2020. 28 с.
9. Стасюк Р. М. Силові види спорту : *конспект лекцій для студ. спец. 017 "Фізична культура і спорт"*. Суми : Сумський державний університет. 2023. 67 с.
10. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : *навчальний посібник*. Одеса : Університет Ушинського. 2023. 206 с.

11. Шайтанов О. М. Удосконалення силових здібностей студентів ЗВО засобами пауерліфтингу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник А. В. Сидорук. Запоріжжя : ЗНУ. 2023. 54 с.
12. Шандригось, В. І. «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств». Програма навчальної дисципліни підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт. ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2021. 10 с.
13. Brighton J., Wellard I., Clark A. Gym bodies: Exploring fitness cultures. London : Routledge, 2020.
14. Platonov V. M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern sports training system]. Київ : Persha drukarnia, 2020. [in Ukrainian].
15. Тумчык S. G., Holoborodko V. Powerlifting. Stages of the learning process. The technique of performing competitive exercises. *Scientific journal of NPSU. Physical culture and sports*, № 6 (137), 2021.

### Інформаційні ресурси

Мультимедійне забезпечення лекцій

<http://www.noc-ukr.org/>

<http://www.olympic.org/>

<http://powerlifting-upf.org.ua/>

### Політика оцінювання

*Політика щодо дедлайнів та перескладання:* Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися встановлених дедлайнів, а у разі їх порушення без поважної причини оцінка за завдання може бути знижена. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

*Політика щодо академічної доброчесності:* Списування під час модульних контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

*Політика щодо відвідування:* За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
20%		5%	15%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Екзамен
Середнє арифметичне з оцінок отриманих під час опитування на кожному практичному занятті.	Модульна контрольна робота (теми 1-8). 10 тестів по 5 балів, 2 теоретичних питання - 25 балів за кожне	Оцінка за виконане завдання у вигляді реферату, есе або презентації	Оцінка за виконане завдання у вигляді реферату або презентації	10 тестів, за правильну відповідь на кожен із яких студент може отримати 4 бали, що в підсумку дає максимально 40 балів; 2 завдання: за розв'язання кожного із яких студент може отримати від 0 до 30 балів, що в підсумку дає максимально 60 балів;

**Шкала оцінювання:**

<b>За шкалою ЗУНУ</b>	<b>За національною шкалою</b>	<b>За шкалою ECTS</b>
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)