

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«09» 09 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ПРАКТИКУМ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

Ю.С.Слободський

Н. Ю. Довгань

Н. Ю. Довгань

Н. Ю. Довгань

Ю. В. Тупеев

С.І. Шкірчак

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з силових видів спорту	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	вибіркова	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2022-2023	
Номер(и) семестрів:	Денна форма	Заочна форма
	6	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	кредитів 3.5/ 105 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	-	
	48	
	57	
Відсоток аудиторного навантаження	46%	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	-	

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Практикум з силових видів спорту” є ознайомлення з історією зародження та розвитку атлетичних видів спорту, ознайомлення з класифікацією, систематикою і термінологією атлетичних видів спорту; ознайомлення з біомеханічними основами техніки атлетичних видів спорту; ознайомлення з засобами відновлення організму та стимуляції працездатності для формування базових професійно-педагогічних знань, вмій та навичок.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Практикум з силових видів спорту” є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності; навчити здобувачів вищої освіти здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силових видів спорту забезпечити формування системи знань, оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК1</b>	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	<b>ЗК4</b>	Здатність працювати в команді.
	<b>ЗК5</b>	Здатність планувати та управляти часом.
	<b>ЗК10</b>	Здатність бути критичним і самокритичним.
	<b>ЗК12</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	<b>СК1</b>	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	<b>СК5</b>	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	<b>СК7</b>	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом.
	<b>СК8</b>	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
	<b>СК12</b>	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
	<b>СК14</b>	Здатність до безперервного професійного розвитку в галузі фізичної культури і спорту.

*Передумови вивчення дисципліни:* засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Фізіологія рухової активності».

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати**:

- мету і завдання силових вправ;
- методику навчання рухам;
- основні поняття;
- типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- структуру силових тренувань і окремих його частин;
- теорію та методику виконання базового тренування;

- зміст силових тренувань;
- структуру структуру силових тренувань.

**вміти:**

- методично правильно проводити тренування;
- користуватися інвентарем;
- технічно правильно виконувати вправи, з власною вагою тіла, та вільними обтяженнями;
- будувати комплекси вправ.

**оволодіти навичками:**

- виконання вправ, які застосовуються у силових видах спорту;
- підбору необхідних засобів, та методів для вирішення задач;
- складання програм тренування, урахуваючи особливості тих, хто займається;
- проведення занять із різним контингентом.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

<b>РН 1</b>	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
<b>ПРН 4</b>	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
<b>РН 7</b>	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
<b>РН10</b>	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
<b>РН 13</b>	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
<b>РН 14</b>	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
<b>РН 15</b>	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
<b>РН 21</b>	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**3. Програма навчальної дисципліни**  
Денна форма

6 семестр

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Загальні основи силових видів спорту		4	5
2	Класифікація рухових дій спортсмена		6	5
3	Основи техніки у силових видах спорту		4	5
4	Структура підготовленості спортсменів		4	5
5	Адаптаційні процеси при роботі з обтяженнями		4	5
6	Система підготовки спортсменів		4	5
7	Особливості проведення частин заняття		4	5
8	Методи визначення антропометричних даних		4	5
9	Дозування фізичного навантаження		4	5
10	Основні положення теорії раціонального харчування		4	5
11	Перетренування, та перенапруга		4	5
12	Засоби відновлення працездатності		2	2
	Всього		<b>48</b>	<b>57</b>

**4. Зміст навчальної дисципліни**

**4.1 План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять**

6 семестр

№	Тема заняття / план
1	Загальні основи силових видів спорту 1) Класифікація фізичних вправ 2) Силове триборство 3) Важка атлетика
2	Загальні основи силових видів спорту 1) Гірбовий спорт 2) Культуризм 3) Кросфіт
3	Класифікація рухових дій спортсмена 1) Під час виконання змагальної вправи у силовому триборстві; 2) Під час виконання ривку у важкій атлетиці 3) Під час виконання поштовху у важкій атлетиці
4	Класифікація рухових дій спортсмена 1) Під час виконання ривку у гирьовому спорті 2) Під час виконання поштовху в гирьовому спорті

	3) Під час виконання змагальної програми у культуризмі
5	Класифікація рухових дій спортсмена 1) Кросфіт; 2) Підготовчий; 3) змагальний.
6	Основи техніки у силових видах спорту 1) Силове триборство 2) Важка атлетика 3) Гирьовий спорт
7	Основи техніки у силових видах спорту 1) Кросфіт 2) Культуризм
8	Структура підготовленості спортсменів 1) Розвиток швидкісно - силових якостей 2) Удосконалення спеціальної фізичної підготовки
9	Структура підготовленості спортсменів 1) Технічна підготовка 2) Психологічна підготовка
10	Адаптаційні процеси при роботі з обтяженнями 1) Удосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації 2) Гіпертрофія м'язів
11	Адаптаційні процеси при роботі з обтяженнями 1) Об'єм навантаження 2) Інтенсивність навантаження
12	Система підготовки спортсменів 1) Мета та завдання спортивної підготовки 2) Періодизація спортивної підготовки
13	Система підготовки спортсменів 1) Компоненти тренувального навантаження 2) Ефективні методичні засоби
14	Особливості проведення частин заняття 1) Особливості проведення підготовчої частини заняття 2) Завдання підготовчої частини заняття 3) Зміст підготовчої частини заняття
15	Особливості проведення частин заняття 1) Особливості проведення основної частини заняття 2) Завдання основної частини заняття 3) Зміст основної частини заняття 4) Зміст та завдання заключної частини
16	Методи визначення антропометричних даних 1) Особливості визначення обвідних розмірів тіла 2) ІМТ
17	Методи визначення антропометричних даних 1) Прикладне значення 2) Техніки
18	Дозування фізичного навантаження 1) Підготовчому періоді 2) Перехідний період
19	Дозування фізичного навантаження 1) Змагальний період 2) Стап реалізації максимальних можливостей

20	Основні положення теорії раціонального харчування 1) Основний та додатковий обмін організму 2) Вплив харчування на організм людини
21	Основні положення раціонального харчування 1) Принцип забезпечення балансу енергії 2) Задоволення потреб організму в певних харчових речовинах
22	Перетренування, перенапруга 1) Причини виникнення перенапруги 2) Попередження виникнення перетренування
23	Перетренування, перенапруга 1) Фізіологічні аспекти перетренування 2) Наслідки перетренування
24	Засоби відновлення працездатності 1) Педагогічні 2) Психологічні 3) Медико - біологічні 4) Реабілітаційні

#### 4.2 Завдання для самостійної роботи

Опрацювання фахової методичної літератури за темами:

1. Принципи силового-тренування
2. Характеристика тренувальних навантажень
3. Режими м'язової роботи
4. Силкові можливості, та їх розвиток
5. Фактори збільшення м'язової маси
6. Типи силових тренажерів
7. Типи силових вправ
8. Техніка виконання змагальних вправ
9. Техніка виконання вправ з власною вагою тіла
10. Техніка виконання вправ з вільними обтяженнями
11. Порівняння вправ на тренажерах та з вільними обтяженнями
12. Завдання силового тренування
13. Витривалість, та її розвиток
14. Силова витривалість
15. Класифікація вправ з обтяженням
16. Структура силових тренувань
17. Базові вправи із силових видів спорту
18. Методи, та технічні прийоми для зміни інтенсивності
19. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту
20. Контроль за станом здоров'я
21. Профілактика травматизму
22. Профілактика перенапруги
23. Характеристика тренувань спортсменів початкової підготовки у силових видах спорту
24. Характеристика тренувань спортсменів базової підготовки у силових видах спорту
25. Специфіка підготовки на різних етапах багаторічної підготовки
26. Координація у силових видах спорту
27. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності
28. Система підготовки спортсменів
29. Структура підготовленості
30. Особливості харчування у силових видах спорту
31. Матеріально-технічне забезпечення занять з використанням засобів силових видів спорту.  
Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з використанням засобів силових видів спорту.

32. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту
33. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту спрямованих на профілактику ускладнень при травмах хребта та спинного мозку.
34. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту спрямованих на профілактику ускладнень при травмах верхніх та нижніх кінцівок.
35. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у важкій атлетиці.
36. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у пауерліфтингу.
37. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у бодібілдингу
38. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у гирьовому спорті.
39. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у крос фіті.
40. Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту
41. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками
42. Методика збільшення анатомічного поперечника засобами силових видів спорту
43. Мета силових тренувань в інших видах спорту
44. Нозологічні особливості підготовки спортсменів у силових видах спорту
45. Силова підготовка осіб з інвалідністю в межах корекційно-реабілітаційної програми
46. Методика збільшення анатомічного поперечника засобами силових видів спорту
47. Методика розвитку вибухової сили засобами силових видів спорту
48. Методика розвитку максимальної сили засобами силових видів спорту
49. Поясніть принципи калорійного балансу і як калорійна незбалансованість призводить до збільшення або зменшення маси тіла
50. Поясніть важливість зміни способу життя для нормалізації маси тіла.
51. Розкажіть про методи втрати маси тіла.
52. Порівняйте фізіологічний вплив поєднання режиму харчування з заняттями фізичними вправами, одного режиму харчування та тільки занять фізичними вправами в якості методів зміни складу тіла.
53. Поясніть концепцію енергетичного балансу відносно до контролю маси тіла.
54. Опишіть фактори, які впливають на величину основного обміну.
55. Будова скелетного м'язу.
56. Сила, швидкість, витривалість та метаболізм різних типів м'язових волокон.
57. Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.
58. Енергетичне забезпечення різних видів м'язової роботи.
59. Проаналізуйте основні методи для розвитку сили і витривалості м'язів.
60. Інтенсивність, тривалість, частота занять та вид вправ при програмуванні силового фітнесу.

### Приклад залікового білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
 Факультет фізичного виховання та спорту  
 Кафедра олімпійського та професійного спорту  
 Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт  
 Дисципліна – «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті»

<b>Завдання №1.</b>	Охарактеризувати компоненти фізичного навантаження
<b>Завдання №2.</b>	Варіанти вправ для розвитку м'язів спини.
<b>Завдання №3.</b>	Принципи тренування у силових видах спорту



*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту*

*№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_*

Завідувач кафедри

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 10 балів.

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-5 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

2-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу;

0-2 балів: незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

### **Приклад екзаменаційного білету**

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Дисципліна – «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті»

<b>Завдання №1.</b>	Важливість регулярних тренувань у силових видах спорту.
<b>Завдання №2.</b>	Перерахувати, та дати опис вправам для м'язів ніг.
<b>Завдання №3.</b>	Поясніть взаємозв'язок між складом тіла та здоров'ям.
<b>Завдання №4.</b>	Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту*

*№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_*

Завідувач кафедри

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 10 балів.

9-11 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-5 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

2-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу;

0-3 балів: незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

## **6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання**

### **6 семестр**

<b>№</b>	<b>Вид діяльності (завдання)</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>Термін виконання</b>
1	Теоретичні відповіді на практичних заняттях	20	Протягом семестру
2	Складання силових тренувань	60	Протягом семестру
3	Нормативи складання фізичних вправ	20	Протягом семестру

<b>Всього</b>	<b>100</b>
---------------	------------

### **Усна відповідь на практичному занятті**

5 балів (відмінно)	Здобувач вищої освіти має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу. Буде відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали(добре)	Здобувач вищої освіти має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Здобувач вищої освіти знає програмний матеріал повністю; має практичні навички розрахунку задач; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали (задовільно)	Здобувач вищої освіти основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Здобувач вищої освіти повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

### **Нормативи складання фізичних вправ**

Здобувач вищої освіти повинен дати біомеханічний аналіз вправ, та показати їх техніку виконання:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- на тренажерах – 10 балів;</li> <li>- з власною вагою тіла – 10 балів;</li> <li>- з вільними обтяженнями – 10 балів.</li> </ul>	
8-10 балів (відмінно)	Здобувач вищої освіти дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає правильний опис вихідного положення та особливостей виконання вправи, а також виконує з правильною технікою.
6-8 балів(добре)	Здобувач вищої освіти дає назву вправи, називає м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, а також виконує з правильною технікою.
4-6 балів (добре)	Здобувач вищої освіти дає назву вправи, називає деякі м'язи та суглоби, які працюють під час виконання вправи, показує та дає опис вихідного положення та особливостей виконання вправи з невеликими помилками, та виконує з недоліками у техніці.
2-4 бали (задовільно)	Знання вправи мають загальний характер, не підкріплені теоретичним матеріалом.
1-2 бали	Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований.
0 (незадовільно)	Здобувач вищої освіти повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 7. Рекомендовані джерела інформації

#### 7.1 Основні:

1. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 .
2. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1.
3. Костюкевич В.М Теорія та методика спортивної підготовки:навчальний посібник. Київ: КНТ 2018.

#### 7.2 Допоміжна література

4. Гончаренко В.І., Лапицький Д.Н., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С Макаренка, 2020. 46 с
5. Лапицький В.О., Гончаренко В.І., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. СумДПУ ім. А.С Макаренка , ІФК. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С Макаренка, 2020.
6. Платонов В.Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017.

7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021

## 7.2 Інформаційні ресурси інтернет

1. [http://uwf.net.ua/federation/management\\_2](http://uwf.net.ua/federation/management_2)
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com>