

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
природничо - географічний факультет
кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

Назва курсу Нормативний / вибірковий	Організація і методика викладання силових видів спорту. Вибірковий
Ступінь освіти Бакалавр / магістр / доктор	Перший (бакалаврський)
Освітня програма	017 Тренерська діяльність в обраному виді спорту
Рік навчання / Семестр / Курс (рік навчання)	2024-2025 н.р. / Парний семестр
Викладач	Абдуллаєв Алтай Карам огли.
Профайл викладачів	http://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-v/sklad-kafedri-teoriyi-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnih-distsiplin/abdullayev-altaj-karam-ogli/
Контактний тел.	0977182282
E-mail:	cdn@mdpu.org.ua
Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького	https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=6250
Консультації	<i>Очні консультації:</i> щовівторка, згідно графіку роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту <i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.

1. АНОТАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Освітній компонент «Теорія і методика викладання силових видів спорту

дозволяє набути здобувачам вищої освіти додаткових фахових компетенцій при опануванні циклу дисциплін професійної підготовки.

Програма вивчення освітнього компоненту складена відповідно до:

рівня вищої освіти	перший (бакалаврський)
галузі знань	01 Освіта
за спеціальністю	017 Фізична культура і спорт
освітньої програми	Тренерська діяльність в обраному виді спорту

ВК 12 Організація і методика викладання силових видів спорту.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з основами , спортивного тренування та викладання . Формування професійного світогляду здобувачам вищої освіти, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів, надання здобувачам вищої освіти умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Метою даного курсу є формування у студентів теоретичних і практичних знань про силові види спорту: набуття теоретичних знань з історії зародження та розвитку силових видів спорту в світі та Україні; вивчення основ техніки силових видів спорту та методики навчання; ознайомлення з матеріально-технічним забезпеченням підготовки у силових видах спорту; ознайомлення з системою підготовки спортсменів у силових видах спорту; ознайомлення з профілактикою травматизму та з засобами відновлення.

Основними завданнями сформувати знання про зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні; - вивчити зі студентами основи техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму; - ознайомити студентів з методикою навчання та тренування у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, культуризмі; - навчити принципам та методам розвитку загальних та спеціальних рухових якостей: сили та м'язової маси, швидкісної та вибухової сили, гнучкості, силової витривалості; спритності (координаційних здібностей); - сформувати знання про профілактику травматизму та засоби відновлення. За підсумками вивчення дисципліни студент повинен знати: - основні тенденції розвитку силових видів спорту в світі та Україні; - засоби тренування у силових видах спорту та їх класифікацію; - характеристику техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму; - основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, культуризму; - мету і завдання спортивної підготовки у силових видах спорту; - компоненти тренувального навантаження; - методи силової підготовки та її вдосконалення; - особливості та методику розвитку спеціальних рухових якостей; - основні види тренажерів та особливості їх застосування; - профілактику травматизму та засоби відновлення; - організацію та проведення змагань з силових видів спорту; - форми та методи контролю та самоконтролю.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

1. Інтегральна компетентність.

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та характеризується комплексністю та невизначеністю умов

2. Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 13 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях

3. Фахові компетентності (ФК)

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурнооздоровчі заходи.

5. ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Загальна кількість годин / кредитів 120 годин / 4 кредитів	40	20	60

6. ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

В межах даного освітнього компонента передбачена процедура визнання результатів навчання, які здобувач вищої освіти набув шляхом неформальної освіти і демонструє для визнання у процесі опанування даної освітньої програми. Здобувачі мають право ініціювати перезарахування відповідно до процедур згідно «Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у процесі неформальної освіти в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького https://drive.google.com/file/d/14KeC_yldBuss-N0Q60DqWdwy9We1_uV4/view

Політика щодо академічної доброчесності. Роботи здобувачів вищої освіти повинні бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування (в т.ч. із використанням мобільних девайсів), втручання в роботу інших здобувачів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача вищої освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату. Списування чи підказки під час контрольних робіт та екзаменів заборонені. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, сервіс MOODLE).

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Всі види робіт необхідно виконувати в оговорений термін.

Перескладання періодичних контрольних робіт (змістових модулів, тематичних блоків) відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин. Пропущені заняття відпрацьовуються протягом 2 тижнів під час консультацій викладача.

Політика щодо відвідування. Здобувач, який відвідує заняття, за умови активності та за результатом виконання завдань, отримує бали згідно системи оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) здобувач може надіслати виконані завдання через мережу Facebook, Moodle або E-mail (за погодженням із викладачем).

Під час семінарських занять створюється творчий простір для формування практичних умінь і навичок. На заняттях слід дотримуватись правил роботи у групі, шанобливо ставитись до поглядів один одного, обов'язково вимкнути звук гаджетів. На заняттях вітаються прояви креативності та індивідуальний підхід до кожного здобувача вищої освіти. Завдання до кожної теми викладач надає наприкінці заняття.

Питання щодо курсу можна задати викладачу через офіційну сторінку викладача на сайті Центру освітніх дистанційних технологій

МДПУ ім. Б. Хмельницького, електронну адресу викладача, особисто.

Після здійснення вибору даної дисципліни, вона стає обов'язковою для вивчення та включається до індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

7. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

7.1. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
Блок I. . Історія розвитку в силових видах .						
16	Тема 1. Зародження та розвиток силових видів спорту в світі та Україні. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку культуризму. Історія розвитку гирьового спорту.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (5 год.).	О: 1, 2,3,10.13 Д: 3, 4	1.Проаналізувати розуміння ролі і значення силових видів у підготовці . 2.Вивчити. Історія розвитку в силових видах .	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)
14	Тема 2. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання. Техніка виконання вправ з важкої атлетики. Техніка виконання вправ з пауерліфтингу. Техніка виконання вправ з гирьового спорту..	Лекція (8год.). Практичне заняття (6 год.). Самостійна робота (5 год.).	О: 1, 3, 4, Д: 3, 9,.	1. Вивчити основні закономірності і принципи. 2. Вивчити виховні та вікові особливості. 3.Загальний зовнішній вигляд. 4.Склад суддівської бригади. 5.Визначення переможця.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)
14	Тема 3. Спортивна підготовка у силових видах спорту. Особливості та методика розвитку спеціальних рухових якостей.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостій	О: 1, 2, 3, 5.9 Д: 3, 6,7,1	1.Вивчити техніку спеціальних рухових якостей. Методику навчання. Спортивна підготовка у силових видах спорту. 2.Акробатичні вправи. Вправи для розвитку спини. Вправи для швидкості і координації. Розвиток силових якостей та м'язової сили.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)

		на робота (5 год.).		Розвиток швидкісної та вибухової сили 3. Підготувати виступ-презентацію за темою: Історія розвитку важкої атлетики		й контроль)
14	Тема 4. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Профілактика травматизму та засоби відновлення. Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки у силових видах спорту.	Лекція (8 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (5 год.).	О: 4, 6, 7.10 Д: 3,8,3	1.Ознайомитися з Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки у силових видах спорту.. 2.Підготувати виступ за темою: «Роль ЦНС в обмінних процесах. Будова і робота серця. 3. <u>Вивчити</u> м'язи і їх роль в організмі. Обмін речовин.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (перший періодичний контроль)
Блок II. . Методика навчання основним прийомам. Розвиток фізичних якостей.						
14	Тема 5. Харчування як засіб відновлення. Режим і характер харчування. Тренажери й тренувальні засоби у навчальнотренувальному процесі. Роль тренажерів у технічній підготовці спортсмена.	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (5 год.).	О: 1,3, 4, 5, 13 Д: 2, 3, 5, 8,	1.Дати визначення термінів Харчування як засіб відновлення. 2.Вивчити тренажери й тренувальні засоби у навчальнотренувальному процесі 3.Описати специфіку тренажерів у технічній підготовці спортсмена.	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний контроль)
16	Тема 6. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. Вправи для м'язів верхніх кінцівок	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (5 год.).	О: 3, 4, 5, 6.12 Д: 1, 2, 7.	1.Охарактеризувати вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів.. 2. Вправи для м'язів верхніх кінцівок	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний контроль)
16	Тема 7. Техніка виконання вправ з культуризму. Основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики. Основи	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна	О: 3, 4, 5, 6.11 Д: 2, 3, 6, 9,	1.Вивчити техніки виконання вправ з культуризму. 2.Вивчити основам методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики. 3.Підготувати презентацію за темою « Історія розвитку гирьового спорту ».	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний

	методики навчання техніки виконання вправ з пауерліфтингу.	робота (5год.).				й контроль)
16	Тема 8. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. Вправи для м'язів верхніх кінцівок	Лекція (4 год.). Практичне заняття (2 год.). Самостійна робота (5 год.).	О: 4, 5, 6.13 Д: 2, 3, 4,	1.Охарактеризувати вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. 2.Вивчити вправам для покращення швидкого способу побудови м'язів. Вправи для м'язів верхніх кінцівок	від 2 до 5 балів поточного контролю	впродовж сьомого навчального семестру (другий періодичний контроль)

7.2. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
Тема 1. Історія розвитку в силових видах .	1. Що таке силові види . 2. Історія розвитку в силових видах .
Тема 2. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.	1. Вивчити основні закономірності і принципи. 2. Вивчити виховні та вікові особливості. 3. Склад суддівської бригади.
Тема 3. Спортивна підготовка у силових видах спорту.	1. Спортивна підготовка у силових видах спорту. 2. Вправи для розвитку спини. Вправи для швидкості і координації. 3. Розвиток швидкісної та вибухової сили
Тема 4. Організація та проведення змагань з силових видів спорту.	1. Введення; 2. <u>Вивчити</u> м'язи і їх роль в організмі. 3. Обмін речовин.

Тема 5 Харчування як засіб відновлення. Режим і характер харчування.	1.Термінологія. 2.Методіка навчання . 3. Режим і характер харчування.
Тема 6. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів.	1. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів. 2. Вправи для швидкості і координації. 3. Вправи для м'язів верхніх кінцівок
Тема 7. Техніка виконання вправ з культуризму. Основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики..	1. Техніка виконання вправ з культуризму. 2. Роль центральної нервової системи в обмінних процесах. Будова і робота серця. 3.Методіка навчання кидкам з обвиваючись ноги 4. Основи методики навчання техніки виконання вправ з важкої атлетики..
Тема 8. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей.	1.Методіка навчання розвитку швидкісно-силових здібностей. 2. Вправи для м'язів верхніх кінцівок

7.3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття	Форми контролю	
Тема 1. Історія розвитку в силових видах .	1.Дайте визначення поняттю «боротьба». 2.Перерахуйте види спортивної боротьби. 3.Які існують правила безпеки на тренуваннях з боротьби?	Індивідуальне опитування, узагальнююча бесіда.	
Тема 2. Основи техніки силових видів спорту та методика навчання.	1.Яким чином треба планувати тренування? 2.Особливості організації проведення занять з вільної боротьби. 3.Перерахуйте завдання тренувального уроку.	Фронтальне усне опитування, евристична бесіда	
Тема 3. Спортивна підготовка у силових видах спорту.	1.Чим відрізняються поняття «навчання» та «виховання»? 2.Яким чином виховують борця? 3.Яке значення має тренер?	Індивідуальне опитування, аналіз виступів здобувачів вищої освіти з використанням презентацій	
Тема 4. Розвиток фізичних якостей.	1. Засоби розвитку фізичних якостей 2.Особливості використання методів строго регламентованої вправи	Тестовий контроль, аналіз виконання практико-орієнтованих завдань, аналіз виступів	

	<p>3. Особливості використання методу ігрової вправи у процесі розвитку фізичних якостей.</p> <p>4. Особливості використання методу змагальної вправи у процесі розвитку фізичних якостей.</p>	здобувачів вищої освіти з використанням презентацій	
Тема 5. Вдосконалення техніки.	<p>1. Назвіть загальні характеристики що визначає систематизацію видів спорту.</p> <p>2. Які групи можна виділити на основі взаємодії спортсмена зі спортивним "снарядом"?</p> <p>3. Чого вимагає класифікація видів спорту з технічної складності?</p>	Індивідуальне опитування, узагальнююча бесіда.	
Тема 6. Вправи для покращення швидкого способу побудови м'язів.	<p>1. Дайте визначення поняттю «техніка борця».</p> <p>2. Перерахуйте напрямки вдосконалення технічної підготовки борця. Назвіть правила вдосконалення техніки.</p> <p>3. Які прийоми може виконувати борець, зробивши захват?</p> <p>4. Охарактеризуйте прийоми зустрічної боротьби.</p>	Фронтальне усне опитування, аналіз виконання практико-орієнтованих завдань зі складання програм, евристична бесіда	
Тема 7. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей.	<p>1. Які прийоми вільної боротьби вам відомі? Дайте коротку характеристику кожному прийому. Яким чином можна удосконалити техніку прийомів?</p> <p>2. Що відіграє велику роль у вдосконаленні техніки? Чому?</p> <p>3. Збивання із захопленням ніг</p> <p>4. Збивання із захопленням ніг і зачепив різнойменні ноги зовні</p>	Індивідуальне опитування, аналіз виступів здобувачів вищої освіти з використанням презентацій.	
Тема 8. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей..	<p>1. Правила організації змагань. Де і як треба проводити змагання?</p> <p>2. Чим повинне бути обладнане місце для проведення змагань?</p> <p>3. Як зароджувалась силові види?</p> <p>4. Назвіть правила проведення тренувань.</p>	Тестовий контроль, аналіз виконання практико-орієнтованих завдань зі складання програм.	

7.4. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

Тема для самостійного опрацювання	Зміст теми	Завдання
Тема 1. історія розвитку важкої атлетики.	1. Історія розвитку культуризму. 2. Історія розвитку гирьового спорту. 3. Історія розвитку важкої атлетики.	1.Відповісти на питання: «Де почала зароджуватися силові види спорту?» 2.Яких відомих спортсменів в силових видах ви знаєте? Розкажіть коротко про кожного.
Тема 2. історія розвитку культуризму.	1.Ознайомитися з історія розвитку культуризму. 2.Ознайомитися з існуючими правилами безпеки на тренуваннях .	1.Скласти таблицю порівняння розвитку силових видах спорту. 2.Підготувати вступ на тему: «історія розвитку важкої атлетики.».
Тема 3. Твиконання вправ з важкої атлетики.	1. Інноваційні технології в біомеханічній структури прийомів . 2.Особливості біомеханічній структури прийом.	1.Випишіть особливості біомеханічній структури. 2. Виписати основні поняття та терміни.
Тема 4. Теорія періодизації спортивної підготовки.	1.Виписати основні поняття та терміни. 2. Поняття про вдосконалення класифікації і систематики техніки.	1.Які прийоми називають технічними?», «Чим відрізняється класифікація від систематики?» . 2. Виписати основні поняття та терміни. Підготувати доповідь на тему: «Шляхи вдосконалення техніки».
Тема 5 Компоненти тренувального навантаження.	1. Компоненти тренувального навантаження. 2.Специфіка тренувального навантаження. 3. Назвіть правила вдосконалення техніки.	1.Охарактеризуйте техніку пауерліфтингу 2. Виписати основні поняття та терміни. Підготувати виступ на тему: «Компоненти тренувального навантаження».
Тема 6. Організація і проведення змагань.	1. Ознайомитися з поняттям «термінологія», 2. Класифікація та систематика прийомів у силових видах спорту. 3. Характеристика кожного прийому.	1.Дайте визначення поняттю «термінологія», 2.Які прийоми в ви знаєте? 3.Дайте кратку характеристику кожного прийому.
Тема 7. Тренажери й тренувальні засоби у навчально-тренувальному процесі..	1. Тренажери й тренувальні засоби у навчально-тренувальному процесі..	1.Охарактеризуйте поняття «тактика боротьби».

	2. Планування підготовки спортсменів.. 3. Харчування та відновлення спортсменів.	2. Перерахуйте спеціальні вправи, які потрібно виконувати перед змаганнями. Виписати основні поняття та терміни. 3. Відповісти на питання: «Як потрібно правильно скласти розклад дня та харчування?». 4. Складіть розклад харчування на кожен день тижня.
Тема 8. Методика навчання пауерліфтингу	1. Методика навчання. 2. Процес і методи тренування. 3. Методи тренувань .	1. Охарактеризуйте методику навчання важкої атлетики.. 2. Відповісти на питання: «Які методи тренувань ви знаєте? Охарактеризуйте їх». 3. Підготувати виступ на тему: «Час для тренувань» (ви повинні розповісти, який час ви в вважаєте найзручнішим для тренувань).

8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького» (протокол № 1 від 28.08.2020 р.) https://drive.google.com/file/d/1OMtCdZsTSSudgxmMu206ffea4Kjx3_Q/view та «Положення про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у МДПУ імені Богдана Хмельницького» (протокол № 5 від 24.10.2019 р.) <https://drive.google.com/file/d/1BDRNtAJupqmHkldtICJTkvL-LNTIjWRX/view>.

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення дисципліни.

Бально-накопичувальна система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожної навчальної дисципліни включає поточний, періодичний та підсумковий / семестровий контроль знань.

Умовні позначки:

П - поточний контроль,

ПКР - періодична контрольна робота,

ПК1 - перший періодичний контроль (сума балів за поточний контроль і періодичну контрольну роботу),

ПК2 - другий періодичний контроль (сума балів за поточний контроль і періодичну контрольну роботу),

Хср - середньозважена оцінка в балах поточного контролю,

ПО - підсумкова оцінка (сума балів за періодичні контролю),

ЗР - загальний рейтинг з дисципліни (сума балів за підсумкову оцінку).

Основним видом контролю знань, умінь, навичок та способів їх застосування є поточний контроль, для якого використовується національна шкала «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» з відповідними до неї балами, тобто числами «5», «4», «3», «2». Ці бали виставляються за кожне практичне (лабораторне, семінарське) заняття в академічний журнал.

Самостійно підготовлені теми або розв'язані окремі завдання, що винесені для самостійного опрацювання здобувачами вищої освіти, оцінюються як частина теми практичного заняття.

Критерії оцінювання діяльності здобувачів вищої освіти на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, виконання завдань самостійного опрацювання наведені у таблиці.

Бали	Критерії
5	Студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.
4	Студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Студент здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.
2	Студент не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

За семестр з курсу дисципліни проводяться дві періодичні контрольні роботи (ПКР), результати яких є складовою результатів періодичних контролів першого (ПК1) та другого (ПК2).

Результати кожного періодичного контролю (ПК1; ПК2) є сумою поточного контролю (П) і періодичної контрольної роботи (ПКР): $ПК1 = П + ПКР$; $ПК2 = П + ПКР$. Максимальна кількість балів за кожний періодичний контроль (ПК1; ПК2) складає 50 балів.

Максимальна кількість балів за періодичну контрольну роботу (ПКР) становить 60% від максимальної кількості балів за кожний періодичний контроль (ПК1; ПК2), тобто 30 балів. А 40% балів, тобто решта балів кожного періодичного контролю, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів.

Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок (\bar{X}) за діяльність здобувача вищої освіти на всіх заняттях, що входять в число певної контрольної точки.

Здобувач вищої освіти має право на підвищення результату тільки однієї періодичної контрольної роботи (ПКР) протягом тижня або двох (залежить від розкладу) після його складання.

Підсумкова оцінка (ПО) за семестр складається з суми балів за періодичні контролю (ПК1; ПК2): $ПО = ПК1 + ПК2$ Максимальна сума підсумкової оцінки дорівнює 100 балам.

Якщо підсумковим контролем вивчення навчальної дисципліни є диференційований або недиференційований залік, то набраних таким чином 60 і більше балів достатньо для його зарахування. Якщо підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл. $ЗР = (ПО + Е) / 2$.

Співвідношення балів національної оцінної, ECTS і 100 - бальної оцінної шкали таке: мінімальний бал для отримання позитивної оцінки - 60, максимальний - 100.

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Форма контролю – залік (усний).

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

14. Рекомендована література

Базова

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрійчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
3. Класификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: метод. рекомендации / Под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990. – 41 с.
4. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.
5. Олійник Н.А. 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.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
8. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
9. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.
11. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с
12. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
13. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

14. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 459 с.

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 290 с.
2. Драга В.В. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье / В.В. Драга, П.М. Мироненко, С.П. Гавацко. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.
3. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г. Олешко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. – 252 с.
4. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / 17 укл. І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – К., 2013. – 96 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Щербина Ю.В. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.- юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю.В. Щербина. – К., 2010. – 52 с. 9. Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://uwf.net.ua>

2. <https://ukrpowerlifting.com>

3. <http://igsf.biz/dir/ukr/>

4. https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf

5. http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents__Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf

6. http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents__Навч.%20прог.%20від%2016.05.18%20р..pdf

7. <http://lviv-powerlifting.net/wp-content/uploads/2013/02/PROGRAMADUSSH2013-POWERLIFTING.pdf>

8. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/girspprog .pd

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. <http://uwf.net.ua>

2. <https://ukrpowerlifting.com>
3. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
4. https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf
5. http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents__Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf
6. http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents__Навч.%20прог.%20від%2016.05.18%20р..pdf
7. <http://lviv-powerlifting.net/wp-content/uploads/2013/02/PROGRAMADUSSH2013-POWERLIFTING.pdf>
8. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2021/girspprog .pd