

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“ ” 2023 р.



“СХВАЛЕНО”  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05. 2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

спеціальність \_\_\_\_\_ 017 «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
факультет (ННІ) \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання Андріяш Віталій  
Віталійович

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ОК 21. «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Обов'язкова</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>4</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>-</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Перший (1 курс)</i>
Семестр	<i>другий</i>
Лекційні заняття	<i>14 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46 год.</i>
Лабораторні заняття	
Самостійна робота	<i>60 год.</i>
Індивідуальні завдання	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	<i>4 год.</i>

## **2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання**

**Метою дисципліни** «Теорія і методика викладання силових видів спорту» є формування у студентів теоретичних і практичних знань з силових видів спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, культуризм), засвоєння необхідних навичок виконання технічних елементів, оволодіння методикою навчання основним технічним прийомам в силових видах спорту.

### **Завдання дисципліни:**

1. ознайомити студентів з питаннями теорії та практики силових видів спорту.
2. сформуванати комплексні знання, уміння та навички, оволодіння методикою підготовки спортсменів з важкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтингу, культуризму.
3. вдосконалити загальні і спеціальні фізичні якості, технічну, тактичну і психологічну підготовки студентів.
4. навчити студентів розуміти класифікацію техніки і тактики силових видів спорту;
5. навчити студентів основам техніки та методики навчання і організації навчально-тренувального процесу жителів сільських територіальних громад і працівників агропромислової галузі;
6. сформуванати практичні вміння і навички щодо самостійного проведення занять з силових видів спорту в інструкторській і тренерській діяльності.
7. сформуванати теоретичні знання та практичний досвід в змагальній діяльності, методики спортивної підготовки, методики суддівства, організації і проведення змагань з силових видів спорту.

### **Набуття компетентностей:**

#### ***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.

#### ***Загальні компетентності (ЗК):***

**ЗК1** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК4** Здатність працювати в команді.

**ЗК9** Навички міжособистісної взаємодії.

#### ***Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):***

**СК2** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**СК5** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**СК12** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

***Програмні результати навчання (ПРН):***

***ПРН5*** Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

***ПРН7*** Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

***ПРН8*** Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань

***ПРН10*** Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

***ПРН13*** Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни**  
**«Теорія і методика викладання силових видів спорту»**  
повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)			
	усього	у тому числі		
		лекції	практичні	СРС
<b>2-й семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Теорія і методика викладання важкої атлетики</b>				
Тема 1.1. Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту.	9	2	2	5
Тема 1.2. Основи спортивної підготовки у важкій атлетики.	9	2	4	5
Тема 1.3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у важкій атлетики.	7		6	5
Тема 1.4. Організація проведення змагань з важкої атлетики	7		4	5
Разом за змістовним модулем 1	32	4	16	20
<b>Змістовний модуль 2. Теорія і методика викладання гирьового спорту</b>				
Тема 2.1. Теоретичні основи гирьового спорту як виду спорту.	9	2	2	5
Тема 2.2. Основи спортивної підготовки у гирьовому спорті	9	2	4	5
Тема 2.3. Методика викладання техніки виконання загально-підготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ у гирьовому спорті	7		6	5
Тема 2.4. Організація проведення змагань з гирьового спорту	7		4	5
Разом за змістовним модулем 2	32	4	16	20
<b>Змістовний модуль 3. Теорія і методика викладання пауерліфтингу</b>				
Тема 3.1. Теоретичні основи викладання пауерліфтингу	13	2	4	5
Тема 3.2. Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу	15	2	4	5
Тема 3.3 Методика викладання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ з пауерліфтингу				
Тема 2.4 Організація проведення змагань з пауерліфтингу				
Разом за змістовним модулем 3	28	4	8	10
<b>Змістовний модуль 4. Теорія і методика викладання культуризму</b>				
Тема 4.1 Методика планування тренувального процесу	15	2	2	5

<b>Тема 4.2</b> Методика викладання техніки виконання базових і формуючих вправ з вільними вагами і ізолюючих на тренажерах	13		4	5
<b>Тема 4.3</b> Обов'язкові і вільні вправи на етапах відбору при виступі культуристів на змаганнях				
Разом за змістовним модулем 4	287	2	6	10
<b>Всього 2-й семестр</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	<b>60</b>

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Особистості загальнорозвиваючих вправ для розвитку вибухової сили і гнучкості	2
2.	Особистості спеціальної розминки у важкій атлетики	2
3.	Спеціально-підготовчі вправи для виконання ривка і поштовху у важкій атлетики	4
4.	Методика навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у важкій атлетики	6
5.	Організація проведення змагань з важкої атлетики серед студентів	2
6.	Загально-розвиваючі вправи для розвитку силової витривалості	2
7.	Особистості розминки у гирьовому спорті	2
8.	Допоміжні вправи у гирьовому спорті для розвитку складних рухів для виконання ривка і поштовха	2
9.	Методика навчання техніки виконання ривка, поштовху, поштовха довгим циклом по періодам	8
10.	Організація проведення змагань з гирьового спорту серед студентів	2
11.	Допоміжні вправи для розвитку абсолютної сили	2
12.	Методика навчання техніки виконання вправ у пауерліфтингу (присідання, жим лежачі, станова тяга, тяга сумо)	4
13.	Організація проведення змагань з пауерліфтингу серед студентів	2
14.	Методика тренувального процесу у базових вправах з вільними вагами для набору маси тіла	2
15.	Техніка виконання формуючих вправ для корекції тіла на тренажерах	4
	<b>Разом</b>	<b>46</b>

#### *Перелік завдань для самостійної роботи студентів*

1. Удосконалити уміння та навички ґрунтовно опрацювати наукові джерела.
2. Ознайомитися з інформацією в рекомендованій літературі.
3. Ґрунтовно оволодіти знаннями з тем, що винесені на самостійне опрацювання студентів.

#### 5. Теми, що винесені на самостійне опрацювання студентів

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Історія розвитку силових видів спорту	5

2.	Досягнення українських спортсменів з силових видів спорту на міжнародному рівні	5
3.	Міжнародні та національні органи управління силовими видами спорту	5
4.	Класифікація змагальних вправ : у важкій атлетики, гирьовому спорті, пауерліфтингу, культуризмі	5
5.	Техніка безпеки до початку заняття, під час тренування та після заняття	5
6.	Особливості методики навчання та проведення тренування в межах шкільного уроку .Силові види спорту	5
7.	Особливості методики навчання та проведення тренування різного рівня кваліфікації спортсменів у силових видах спорту	5
8.	Організація різних рівнів змагань у силових видах спорту	5
9.	Суддівство змагань з важкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтингу, культуризму	5
10.	Методика навчання техніки виконання вправ в силових видах спорту	5
11.	Стратегія та тактика підготовки спортсменів силових видах спорту	5
12.	Методика планування тренувального процесу в різних періодах підготовки спортсменів в силових видах спорту	5
	Разом	60

## **6. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ**

### **з дисципліни «Теорія і методика викладання силових видів спорту»**

1. Історія виникнення силових видів спорту.
2. Організація та методика відбору початківців у силових видах спорту.
3. Змагальні вправи у важкій атлетики, гирьовому спорті, пауерліфтингу, культуризмі.
4. Правила суддівства та проведення змагань у важкій атлетиці.
5. Правила суддівства та проведення змагань у гирьовому спорті.
6. Правила суддівства та проведення змагань у пауерліфтингу.
7. Правила суддівства та проведення змагань у культуризмі.
8. Техніка безпеки до початку заняття, під час тренування та після тренування у важкій атлетиці, гирьовому спорті, пауерліфтингу, культуризмі.
9. Тренувальне заняття в силових видах спорту: структура і зміст.
10. Форми проведення тренувальних занять для набору маси у культуризмі.
11. Форма проведення тренувальних занять для збільшення м'язової маси у культуризмі.
12. Методика контролю тренувальних і змагальних навантажень.
13. Засоби контролю за рівнем фізичної підготовленості.
14. Завдання загальної фізичної підготовки.
15. Завдання спеціальної фізичної підготовки.
16. Методи відновлення спортивної працездатності.
17. Техніка виконання вправи ривок у важкій атлетики.
18. Техніка виконання вправи поштовх у важкій атлетики.
19. Техніка виконання вправи ривок у гирьовому спорті.

20. Техніка виконання вправи поштовх у гирьовому спорті.
21. Техніка виконання присідання зі штангою у пауерліфтингу.
22. Техніка виконання вправи тяга сумо у пауерліфтингу.
23. Техніка виконання вправи жим лежачи
24. Техніка виконання вправи тяга станова.
25. Психологічна підготовка в силових видах спорту.
26. Планування підготовки в передзмагальному періоді.
27. Побудова тренувального процесу в річному тренувальному циклі.
28. Типи мікроциклів, що використовуються у тренувальному процесі.
29. Тренувальний мікроцикл: зміст і структура.
30. Структура і зміст втягувальних мікроциклів.
31. Структура і зміст ударних мікроциклів.
32. Структура і зміст підвідних мікроциклів.
33. Структура і зміст змагальних мікроциклів.
34. Побудова мезоциклів у тренувальному процесі.
35. Методичні принципи використання методів розвитку рухових здібностей.
36. Засоби вдосконалення навичок і систему рухів за кінематичними характеристиками.
37. Особливості методики навчання та проведення змагань в межах шкільного уроку.
38. Самостійне оцінювання правильності виконання вправ ривок і поштовх суддею на помості у важкій атлетиці.
39. Особливості суддівства змагань у культуризмі.
40. Особливості суддівства змагань у гирьовому спорті.
41. Особливості суддівства змагань у пауерліфтингу.
42. Методика контролю за змагальною діяльністю спортсменів.
43. Форма проведення тренувальних занять для підсушки тіла у культуризмі.
44. Спеціально-підготовчі вправи для виконання ривка.
45. Спеціально-підготовчі вправи для виконання поштовху.
46. Спеціальні вправи для розвитку м'язів спини, ніг і рук у важкій атлетиці.
47. Особливості підготовки юних важкоатлетів.
48. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у важкій атлетиці.
49. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у гирьовому спорті.
50. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у пауерліфтингу.
51. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у культуризмі.
52. Фазова структура змагальних вправ у важкій атлетиці.
53. Фазова структура спеціально-допоміжних вправ у важкій атлетиці.
54. Фазова структура змагальних вправ у гирьовому спорті.
55. Фазова структура спеціально-допоміжних вправ у гирьовому спорті.
56. Фазова структура змагальних вправ у пауерліфтингу.
57. Техніка безпеки у силових видах спорту.
58. Профілактика травматизму у силових видах спорту.



59. Інтегральний підхід.

60. Підрахунок об'ємів, тоннажу, інтенсивності в одному тренуванні в силових видах спорту.

### *Зразки тестових завдань*

1. Коли відбувся перший чемпіонат світу з важкої атлетики ?  
А) 1911р.  
Б) 1898р.  
В) 1886р.
2. Кількість спроб кожному спортсмену надається на виконання однієї вправи (ривок чи поштовх) на змаганнях усіх рангів  
А) 5  
Б) 4  
В) 3
3. Розмір важкоатлетичного помосту на змаганнях  
А) 4 x 3 м  
Б) 4 x 4 м  
В) 3 x 3 м
4. Кількість суддів на помості на змаганнях  
А) 1  
Б) 2  
В) 3
5. Основний вид силової якості важкоатлетів  
А) Максимальна сила  
Б) Силова витривалість  
В) Швидкісна сила
6. Скільки прийомів складається в виконанні вправи поштовх?  
А) Один прийом  
Б) Два прийоми  
В) Три прийоми  
Г) Чотири прийоми
7. Відповідні вимоги кольору до ваги дисків  
А) Червоний-20 кг, синій -15 кг, жовтий -10 кг, зелений- 25кг  
Б) Червоний-25 кг, синій- 20кг, жовтий-15 кг, зелений- 10кг  
В) Червоний-15 кг, синій-10кг, жовтий-20 кг, зелений- 25 кг
8. Для виконання змагальних вправ спортсмену надається контрольний час  
А) Одна хвилина  
Б) Дві хвилини  
В) Три хвилини
9. Ширина пов'язок на колінних суглобах не повинна перевищувати:  
А) 50 мм  
Б) 100 мм  
В) 150 мм
10. Федерацію важкої атлетики України (ФВАУ) було створено  
А) 1899 р.  
Б) 1923 р.

В) 1991 р.

11. Який ранг змагання національного рівня?

- А) I, II
- Б) III, IV
- В) V
- Г) VI

12. Розмір помосту на змаганнях з гирьового спорту

- А) 2x2
- Б) 3x3
- В) 1,5x1,5
- Г) 1x1

13. Кількість змін рук дозволяється при виконанні вправи Р-12 на змаганнях

- А) Один
- Б) Два
- В) Три
- Г) Не обмежена

14. Коли був заснований «Київський атлетичний гурток»

- А) 1922
- Б) 1895
- В) 1961

15. З якою вагою гирі виконують норматив майстра спорту України на змаганні серед чоловіків ?

- А) 16 кг.
- Б) 24 кг.
- В) 32 кг.

16. З якою вагою гирі виконують норматив майстра спорту України на змаганні серед жінок ?

- А) 16 кг.
- Б) 24 кг.
- В) 32 кг.

17. Скільки вагових категорій серед чоловіків по правилах гирьового спорту на змаганнях ?

- А) 6
- Б) 7
- В) 8
- Г) 9

18. Скільки вагових категорій серед жінок по правилах гирьового спорту на змаганнях ?

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6

19. Відповідні вимоги кольору до ваги гирь

- А) 16 кг.- синій, 24 кг.- жовтий, 32 кг.- зелений
- Б) 16 кг.- червоний, 24 кг.- жовтий, 32 кг.-зелений
- В) 16 кг.- жовтий, 24 кг.-зелений, 32 кг.-червоний

20. В якому році була створена Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF) ?
- А) 1954 рік
  - Б) 1964 рік
  - В) 1974 рік
21. Скільки спроб дається на кожну вправу у змаганні з пауерліфтингу?
- А) Одна
  - Б) Дві
  - В) Три
22. Максимальний розмір помоста на якому виконуються вправи на змаганнях у пауерліфтингу?
- А) 3 x 3 метра
  - Б) 4 x 4 метра
  - В) 5 x 5 метра
  - Г) 6 x 6 метра
23. Вага грифа на змаганнях по правилах ФПУ ?
- А) 15 кг.
  - Б) 20 кг.
  - В) 25 кг.
24. В якому періоді зменшуєм об'єми і збільшуєм інтенсивність ?
- А) Перехідний
  - Б) Підготовчий
  - В) Предзмагальний
  - Г) Змагальний
26. В якому році була заснована Міжнародна федерація бодібілдингу (IFBB) ?
- А) 1940 р.
  - Б) 1950 р.
  - В) 1960р.
  - Г) 1970р.
27. В якому році і де відбувся перший чемпіонат світу з бодібілдингу ?
- А) Чикаго 1928 р.
  - Б) Лондон 1939 р.
  - В) Париж 1949 р.
28. З якими вправами відбувається набір маси ?
- А) З вільними вагами
  - Б) З ізолюючими вправами
  - В) Багатофункціональний тренінг

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Теорія і методика викладання силових видів спорту» застосовуються такі методи навчання, як:

1 Словесні: розповідь, пояснення, лекція, опис, бесіда, указівка, оцінка, команда;

2 Наочні: демонстрація, ілюстрація; пояснювально-ілюстративний, (кінофільмів; відеофільмів), звукова і світлова сигналізація, проблемного викладання, пошуковий;

3 Практичні: метод цілісної вправи, метод підвідних вправ, метод стандартної вправи, метод суворо регламентованої вправи, розучування частинами тренувальний і змагальний методи.

## 8. Форми контролю

У межах змістовного модуля:

- бліцопитування знання теоретичного матеріалу;
- перевірка правильності виконання вправ на лабораторних заняттях;
- проміжна атестація (Модульна контрольна робота: нормативи з спеціальної фізичної і технічної підготовленості, що перевіряють знання та розуміння теоретичного матеріалу і ступінь підготовленості);
- самостійна робота (написання плану-конспекту тренувального заняття)

Підсумкова атестація:

- письмове опитування (тест, відкриті питання); - усне опитування.

## 9. Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

<i>Види діяльності</i>	<i>Кількість балів</i>
<b>Модуль 1</b>	<b>100</b>
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку вибухової сили і гнучкості	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки важкоатлетів	10
Виконання спеціально-підготовчих вправ для ривка і поштовха	10
Складання програми навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у важкій атлетики	10
Складання положення про змагання з важкої атлетики	10
Модульно-контрольна робота	20
Самостійна робота	30
<b>Модуль 2</b>	<b>100</b>
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку силової витривалості	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки у гирьовому спорті	10
Виконання спеціально-підготовчих вправ для ривка і поштовху довгим циклом	10
Методика навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у гирьовому спорті	10
Складання положення на змагання з гирьового спорту	10
Модульно-контрольна робота	20
Самостійна робота	30
<b>Модуль 3</b>	<b>100</b>
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку абсолютної сили	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки у пауерліфтингу	10

Виконання спеціально-підготовчих вправ для тяги, жиму лежачи, присідання	10
Методика навчання техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу	10
Складання положення на змагання з пауерліфтингу	10
Модульно-контрольна робота	20
Самостійна робота	30
<b>Модуль 4</b>	<b>100</b>
Складання комплексу вправ з вільними вагами для набору маси тіла	10
Складання комплексу ізольованих вправ для корекції і підсушки маси тіла	10
Виконання обов'язкових поз з правил змагань з культуризму	<b>10</b>
Методика навчання техніки виконання вправ на всіх видах тренажерів	<b>10</b>
Складання положення на змагання з культуризму	10
Модульно-контрольна робота	20
Самостійна робота	30

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи R<sub>НР</sub> (не більше 70 балів) за формулою:

$$R_{НР} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{ЗМ} + \dots + R^{(n)}_{ЗМ})}{n}$$

де  $R^{(1)}_{ЗМ}$ ,  $R^{(n)}_{ЗМ}$  – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;

$n$  – кількість змістових модулів.

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

На рейтинг з навчальної роботи можуть впливати рейтинг з додаткової роботи та рейтинг штрафний.

Рейтинг з додаткової роботи додається до рейтингу з навчальної і не може перевищувати 20 балів. Він визначається лектором і надається здобувачам вищої освіти рішенням кафедри за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня їх знань з дисципліни.

Максимальна кількість балів (20) надається здобувачу вищої освіти за:

- отримання диплому I-го ступеню переможця студентської наукової конференції навчально-наукового інституту чи факультету (коледжу) з відповідної дисципліни;

- отримання диплому переможця (I, II чи III місце) II-го етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з дисципліни чи спеціальності (напряму підготовки) у поточному навчальному році;
- отримання диплому (I, II чи III ступеню) переможця Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з відповідної дисципліни у поточному навчальному році;
- авторство (співавторство) у поданій заявці на винахід чи отриманому патенті України з відповідної дисципліни;
- авторство (співавторство) у виданій науковій статті з відповідної дисципліни;
- виготовлення особисто навчального стенду, макету, пристрою, приладу; розробка комп'ютерної програми (за умови, що зазначене використовується в освітньому процесі при викладанні відповідної дисципліни).

Рейтинг штрафний не перевищує 5 балів і віднімається від рейтингу з навчальної роботи. Він визначається лектором і вводиться рішенням кафедри для здобувачів вищої освіти, які невчасно засвоїли матеріали змістових модулів, не дотримувалися графіка роботи, пропускали заняття тощо.

Семестровий екзамен (далі – екзамен) – це форма підсумкової атестації засвоєння здобувачем вищої освіти теоретичного та практичного матеріалу з навчальної дисципліни за семестр.

Здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену або заліку з дисципліни, якщо з цієї дисципліни ним повністю виконані всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та робочою навчальною програмою, а його рейтинг з навчальної роботи з цієї дисципліни становить 6 не менше, ніж 42 бали ( $60 \text{ балів} \times 0,7 = 42 \text{ бали}$ ).

Студенти, які з навчальної роботи набрали 60 і більше балів, можуть не складати екзамен (залік), але повинні з'явитись із заліковою книжкою на екзамен (залік), де за своєю письмовою згодою (на бланку відповідей на білет) отримати екзаменаційну оцінку (залік) “Автоматично”, відповідно до набраної кількості балів, переведених у національні оцінки.

Екзаменаційний білет містить 2 екзаменаційні запитання і 10 тестових завдань.

При проведенні екзамену в електронній формі всі типи тестових завдань оцінюються автоматично системою тестів, окрім розгорнутих відповідей на екзаменаційні запитання. Розгорнуті відповіді на екзаменаційні запитання типу «есе» в системі «Elearn» перевіряють НПП, які проводять екзамен, і виставляють відповідну оцінку.

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. № 10).

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу «Теорія і методика викладання силових видів спорту»

### 10.1. Критерії оцінювання складання комплексів вправ:

*Критерії оцінювання складання комплексів вправ (загальнорозвиваючих, спеціальної розминки, з вільними вагами, ізольованих) (оцінюється до 10 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
10	Комплекс вправ складено методично вірно з дотриманням вимог. Підібрані вправи відповідають характеру та особливостям заявленим завданням.
9	Комплекс вправ складено методично вірно з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи мають деякі неточності.
8	Комплекс вправ складено вірно з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи мають незначні неточності у застосуванні.
6	Комплекс вправ складено здебільшого зрозуміло з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи не повністю сприяють відновленню працездатності волейболістів
5	Комплекс вправ складено здебільшого зрозуміло з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи не мають послідовності та логічності застосування.
4	Комплекс вправ складено не в повному обсязі. Запропоновані вправи

	вибірково відповідають поставленим цілям та завданням відповідного виду силового спорту. Спостерігаються часті методичні помилки у порядку застосування комплексів вправ та у термінологічній назві вправ і рухів.
3	Комплекс вправ розкрито не в повному обсязі. Спостерігаються суттєві методичні помилки у підборі й порядку застосування комплексів вправ відповідно до виду спорту.
1-2	Комплекс вправ не розкрито. Допущені грубі методичні й принципові помилки у підборі вправ, що не відповідають заявленим завданням, виклад матеріалу хаотичний

*10.2. Критерії оцінювання виконання спеціально-підготовчих вправ в силових видах спорту:*

Оцінювання виконання спеціально-підготовчих вправ в силових видах спорту здійснюється за допомогою 10-бальної шкали, враховуючи різні аспекти техніки, силових показників, координації та загальної ефективності виконання:

**1. Технічна майстерність (2 бали):**

- Вірна техніка виконання вправ, з урахуванням правильної позиції тіла та рухових схем.
- Чіткість та точність виконання рухів.

**2. Силові показники (2 бали):**

- Рівень ваги, з якою виконується вправа, відносно можливостей спортсмена.
- Здатність ефективно подолати опір та контролювати вагу.

**3. Координація та рухова ефективність (2 бали):**

- Здатність синхронізувати рухи та контролювати тіло під час виконання вправ.
- Гармонійний робочий процес різних м'язових груп.

**4. Динамічність та швидкість (1 бал):**

- Здатність виконувати вправи з високою швидкістю та ефективною динамікою.
- Швидкість реакції на зміни в робочому процесі.

**5. Кількість та Підходи (1 бал):**

- Кількість повторень та підходів відповідно до програми тренувань.
- Ступінь важкості вправ та їх вплив на фізичний стан спортсмена.

**6. Безпека та правильність техніки (1 бал):**

- Дотримання правил безпеки та запобігання травмам.
- Своєчасне виявлення та корекція неправильних дій для зменшення ризику травм.

**7. Енергія та витривалість (1 бал):**

- Інтенсивність та ефективність виконання вправ.
- Здатність утримувати високий темп протягом тривалого періоду.



Оцінки за кожним критерієм додаються для отримання загального балу (до 10 б.). Такий підхід дозволяє більш об'єктивно оцінити якість виконання спеціально-підготовчих вправ у силових видах спорту.

*10.3. Критерії оцінювання виконання обов'язкових поз з правил змагань в культуризмі за 10 бальною шкалою:*

Оцінювання виконання обов'язкових поз в культуризмі проводиться за допомогою 10-бальної шкали, враховуючи ряд ключових критеріїв. Оцінювання спрямоване на технічну майстерність, асиметрію, силу та естетичний вигляд:

**Чіткість та силует (2 бали):**

- Виразність та визначеність м'язів у виконанні пози.
- Збалансований та симетричний силует тіла.

**Технічна майстерність (2 бали):**

- Вірна поза відповідно до правил та стандартів культуризму.
- Правильна робота м'язів та зігнутість тіла.

**Асиметрія та баланс (1 бали):**

- Співвідношення та баланс між лівою та правою стороною тіла.
- Забезпечення асиметричного, але гармонійного вигляду.

**Синтез рухів (1 бали):**

- Плавність та граціозність у переходах між різними частинами виступу.
- Логічний та органічний синтез поз в загальній композиції.

**Зовнішній Вигляд (1 бал):**

- Загальний естетичний вигляд та апеляція до журі та глядачів.
- Врахування об'єму та форми м'язів.

**Відповідність до категорії (1 бал):**

- Відповідність виконання поз вимогам конкретної категорії.
- Адаптація поз під вимоги обраного стилю чи категорії.

**Енергія та виразність (1 бал):**

- Виразність енергії та емоції в позах.
- Здатність показати сенс спортивного виступу через пози.

**Виразність тілесного та мімічного виразу (1 бал):**

- Використання міміки та виразного тілесного мовлення.
- Здатність передати атмосферу виступу через вираз обличчя та пози.

*10.4. Критерії оцінювання методики навчання техніці виконання змагальних вправ:*

Оцінювання методики навчання техніці виконання змагальних вправ проводиться за допомогою 10-бальної шкали з визначенням конкретних критеріїв оцінювання:

**Чіткість та зрозумілість (2 бали):**

- Викладення техніки зрозуміло та чітко.
- Визначення основних етапів виконання та ключових точок.

**Демонстрація (2 бали):**

- *Власна демонстрація техніки з використанням відповідного руху та форми.*
- *Чітке демонстрування ключових елементів техніки.*

**Адаптованість до різних рівнів (2 бали):**

- *Здатність адаптувати викладання до різних рівнів навичок учнів.*
- *Застосування різноманітних підходів для різних категорій учнів.*

**Ефективність (1 бали):**

- *Здатність досягати позитивних результатів у виконанні техніки учнями.*
- *Оцінка здатності учнів до застосування техніки під час тренувань.*

**Пояснення та методичні вказівки (1 бал):**

- *Здатність пояснювати необхідність вивчення та використання конкретної техніки.*
- *Здатність створювати вказівки для учнів щодо подальшого вдосконалення.*

**Взаємодія та запитання (1 бал):**

- *Спроможність взаємодії з учнями під час викладання та навчання.*
- *Постійна постановка запитань для перевірки розуміння та зацікавленості.*

**Використання відповідних вправ (1 бал):**

- *Використання різноманітних вправ та допоміжних засобів для покращення техніки.*
- *Застосування вправ, спрямованих на розвиток конкретних аспектів техніки.*

**Фідбек та корекція (1 бал):**

- *Надання конструктивного фідбеку щодо виконання техніки.*
- *Здатність ефективно коригувати помилки та підказувати шляхи покращення.*

Загальна сума балів слугує оцінкою ефективності методики навчання техніці виконання змагальних вправ.

*10.5. Критерії оцінювання написання положення про змагання  
(оцінюється до 10 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
10	Структура положення про змагання побудована згідно вимог організації змагань, є логічною. Усі розділи положення визначені чітко, коректно, їх реалізація відображена в змісті роботи. Всі організаційні заходи та вказівки розписані грамотно та є зрозумілими
8-9	Структура положення про змагання побудована згідно вимог організації змагань, є логічною. Усі розділи положення визначені чітко, їх реалізація відображена в змісті роботи. Всі організаційні заходи та вказівки розписані. Проте в оформленні спостерігаються не значні помилки
7	Структура положення про змагання є обґрунтованою, дозволяє повністю висвітлити сукупність умов і правил змагань, однак має незначні помилки у

	деяких розділах, що не розкривають суті змагань. В оформленні спостерігаються помилки
5-6	Структура положення про змагання побудована здебільшого вірно. Деякі розділи положення не достатньо розгорнуті, дещо не зрозумілими є умови і правила, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
4	Структура положення про змагання у загальному відповідає вимогам організації змагань, однак не охоплює всіх основних питань, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
3	Структура положення про змагання не охоплює всіх основних питань, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
2	Положення про змагання написане, однак зміст розділів не розкриває умови і основні питання, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
1	Положення про змагання написане не коректно. Усі розділи положення про змагання не визначені, або сформульовані не вірно, не реалізовані по ходу викладу. Відсутнє належне оформлення документу

#### *10.6. Критерії оцінювання написання модульної контрольної роботи*

Написання тестових завдань модульної контрольної роботи, оцінюється до 20 балів.

За кожен правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (20 питань\*1 бал = 20 балів)

#### *10.7. Критерії оцінювання виконання студентів завдань самостійної роботи*

Критерії оцінювання виконання студентом самостійних завдань оцінюється до 30 балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
30	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
25-29	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
19-24	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
13-18	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-12	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.

*10.8. Критерії оцінювання складання студентами екзамену.*

1. Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів ( 2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	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 обов'язкову та додаткову літературу.
7-8	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 обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.

2. Критерії оцінювання написання студентом відповідей на тестові завдання. Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів .

За кожен правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. В.Г. Олешко Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Київ Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України «Олімпійська література» 2018. 332 с.
3. Гирьовий спорт: навч.- метод. Посіб.за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
4. Неолімпійські силові види спорту: підручник / за ред. В. Д. Мартина. Львів: ЛДУФК. 2017. 628 с.
5. Олешко В.Г. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко К.: Держслужба молоді та спорту України, НОК, ФВА України, 2011. 80 с.
6. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту Київ: ДІА. 2019. 252 с.
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В.Г. Олешко. К.: ДІА, 2017. 444 с.
8. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.
9. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / П. Ф. Рибалко, І. О. Салатенко, С. М. Харченко, І. Ю. Самохвалова. Суми : СНАУ, 2022. 109 с.
10. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

11. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К., Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові дані (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.

12. Стасюк Р. М. Силкові види спорту : конспект лекцій для студ. спец. 017 "Фізична культура і спорт" Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.

13. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Стеценко. Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2018. 460 с.

14. Яковів В. І. Історія розвитку силових видів спорту. Методичні матеріали. Тернопіль; 2022. 42 с.

### **Додаткові:**

1. Атлетизм : методичні вказівки до практичних занять / уклад. : Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. Краматорськ : ДДМА, 2020. 28 с.

2. Вербовий В. П. Структура та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень / Вербовий В. П., Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 123. С. 24–29.

3. Войтенко С. Порівняльна характеристика показників групової самооцінки і взаємодії спортивних команд спільно взаємопов'язаного типу взаємодії. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир. 2018. Вип. 6 (25). С. 116-122.

4. Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / Вінницький держ. педагогіч. ун-т імені Михайла Коцюбинського ; гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354 – 358.

5. Ковальов Д. О. Тренувальна програма підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань / Д. О. Ковальов, О. М. Бичков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, О. Ю. Бичкова // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : Матер. V Всеукраїн. електрон. конф. К. : НУФВСУ, 2017.

6. Ковальчук, Оксана та Гузій, Євген та Кучиренко, Ілля (2020) *Особливості тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу*. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (4 травня 2020 р., Переяслав) (27). С. 183-186.

7. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 145-156.

8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.

9. Мусієнко К. І. Фактори спортивної результативності українських пауерліфтерів / К. І. Мусієнко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, Є. А. Нусанов, А. В. Рибалка // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. К.: НУФВСУ, 2019.

10. Олешко В.Г. Силові види спорту /В.Г. Олешко. К.: Олімпійська література, 1999. 288 с.

11. Слободянюк, О. В. Основні методи підготовки професійних спортсменів у важкій атлетиці / О. В. Слободянюк // I Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення», 14 квіт. 2023 р., м. Харків. Харків, 2023. С. 179–181.

12. Стеценко А.І. Пауерліфтинг: Перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні [Electronic resource]. Access mode: [http://librar.org.ua/sections\\_load.php?s=culture\\_science\\_education&id=4400&start=1](http://librar.org.ua/sections_load.php?s=culture_science_education&id=4400&start=1)

13. Терещенко В. І., Лаврентьев О. М. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки: навч. посіб. Ірпінь: НУДПСУ, 2014. 243 с

14. Толчева Г. В. Конгломерация спортивно-оздоровчих програм в тренувальному процесі представників різних видів спорту / Г. В. Толчева, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко, М. В. Шевченко, Д. В. Саракуца // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти : Матер. I Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. К. : НУФВСУ, 2018.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Михайло мацьоха: про техніку ривка, поштовха, Полторацького, Таймазова, Торохтія, Пелешенко, Чумака: <https://www.youtube.com/watch?v=sO1IoE6Z010>