





Силабус вибіркового освітнього компонента
«Силова підготовка в системі спортивного тренування»

Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:		017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:		Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:		перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:		Вибірковий освітній компонент		
Мова викладання:		українська		
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Мельник Тетяна Григорівна	
		Посада:	викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
		Вчений ступінь:		
		Телефон:	067 999 26 82	
		E-mail:	melnyk_tatiana@kpnpu.edu.ua	
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
		Профайл викладача:	https://la.kpnpu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/melnyk-tetiana-hryhorivna/	
		ПІБ:	Потапчук Сергій Миколайович	
		Посада:	Асистент	
		Вчений ступінь:		
		Телефон:	0672892490	
		E-mail:	potapchuk@kpnpu.edu.ua	
Робоче місце:		Кафедра теорії і методики фізичного виховання		
	Профайл викладача:	https://fizkultura.kpnpu.edu.ua/potapchuk-serhii-mykolaiovych/		
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=8313			
Консультації	Мельник Т.Г.	Середа 15:10 – 16:30	Приміщення кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
	Потапчук С.М.	Середа 15:10 – 16:30	Приміщення кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
Анотація до курсу	<p>Вибірковий освітній компонент «Силова підготовка в системі спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Тренер з виду спорту (2 курс) розроблена для забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Передбачає вивчення на лекційних заняттях семи тем, шість з яких розглядатимуться й поглиблено вивчатимуться на практичних заняттях.</p> <p>Опанування на відповідному теоретичному та практичному рівні ВОК «Силова підготовка в системі спортивного тренування» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для успішного та результативного використання методів та засобів силової підготовки в системі спортивного тренування окремого виду спорту.</p>			

Мета та цілі курсу	Полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння загальними основами силової підготовки в процесі спортивного тренування та технологіями засобів та методів силової підготовки в обраному виді спорту.
Методи навчання	Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).
Результати навчання	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <p>ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПРН 7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформулювати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні та фахові, компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту»; - опанувати навчальний матеріал навчальної дисципліни на відповідному рівні.
Компетентності:	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формується <i>інтегральна компетентність</i>:</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. - ЗК 03 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. - ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії. - ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним. - ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p><i>Спеціальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 01 здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; - СК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. - СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; - СК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи, тощо) 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор-методист спортивної школи; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;
Пререквізити	Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Силова підготовка в системі спортивного тренування»: «Історія фізичної культури», «Підвищення спортивної майстерності», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної метрології», «Психолого-педагогічні аспекти в спорті».
Пореквізити	Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки» «Курсова робота з підвищення спортивної майстерності».

Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	2-й	2-й
	Семестр вивчення	III семестр	III семестр
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120 годин	120 години
	Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
	Лекційні заняття	20 годин	8 годин
	Практичні заняття	20 годин	8 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	80 годин
	Форма підсумкового контролю	Залік	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проектора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.</p> <p>Для проведення практичних занять, використовується спортивний (тренажерний) зал № 6, аудиторія № 01</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - штанги; - гантелі; - стійки; - гирі; - тренажери; - перекладини; - резинки. 		
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»; - здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю; - здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену; - якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою; - здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки; - ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та 		

допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;
- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;
- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. (<https://tinyurl.com/2p82fw75>).

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yy5aw492>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yae73h73>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти. У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти	
	Р	Кількість годин у тому числі

	Назви змістових модулів і тем		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
	Змістовий модуль 1 Основи спортивно-масової роботи								
	Разом за змістовим модулем 1	120	20	20	-	-	80	-	
	Разом	120	20	20	-	-	80	-	
	Заочна форма здобуття вищої освіти								
	Назви змістових модулів і тем	разом	Кількість годин					самостійна робота	індивідуальна робота
			у тому числі						
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття			
	Заочна форма здобуття вищої освіти								
	Змістовий модуль 1 Основи спортивно-масової роботи								
	Разом за змістовим модулем 1	120	8	8	-	-	104	-	
	Разом	120	8	8	-	-	104	-	
Форми та методи оцінювання	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Тренер з виду спорту СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, проведення фрагментів тренувань, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, екзамен.								
Критерії оцінювання	Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти 12. Теоретична підготовка 20 балів, практична підготовка 80 балів. Разом – 100 балів								
	Поточний і модульний контроль (100 балів)				Сума				
	Змістовий модуль 1	Модульна контрольна робота		100 балів					
	Поточний контроль 80 балів	20 балів							
	Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти								
	Змістовий модуль 1 (80 балів)								
	1. Індивідуальна письмова робота з елементами аналізу ролі силової підготовки в обраному виді спорту.						4-12		
	2. Порівняльний аналіз переваг та недоліків двох методів розвитку силових здібностей за вибором.						4-12		
	3. Створення вибірки домінантних соматотипів на основі діаграми Д.Таннера з використанням фото десяти видатних спортсменів-представників обраного виду спорту.						4-12		
	4. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів тулуба – Підтягування на перекладині зворотнім хватом – Підтягування на перекладині прямим хватом – Тяга вертикального блоку перед собою – Тяга вертикального блоку за шию – Тяга горизонтального блоку – Тяга гантелі одною рукою – Тяга штанги, стоячи в нахилі – Тяга Т-подібного грифа – Станова тяга штанги на прямих ногах – Станова тяга						4-12		
	5. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів вільних кінцівок						4-12		

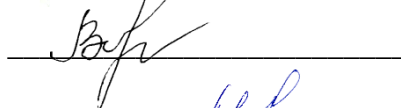
	<p>плечового поясу</p> <ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежачи – Армійський жим з штангою – Підйом гантелей в сторони в нахилі – Підйом штанги на біцепс стоячи – Жим штанги лежачи вузьким хватом – Віджимання від підлоги з вузькою постановкою рук – Жим гантелі з-за голови – Відведення гантелі назад в нахилі. 	
	<p>6. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок</p> <ul style="list-style-type: none"> – Присідання зі штангою на плечах – Фронтальні присідання – Жим ногами – Розгинання ніг – Згинання ніг – Болгарський спліт – Випади – Присідання в ножиці – Зведення/ розведення ніг 	4-12
<p>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</p>	<p style="text-align: center;">Рекомендована література Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-те вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп. 2. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с. 3. Воронєцький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с. 4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с. <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVITKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV 2. Корнієнко, С. Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. <i>Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету</i>, (53), 2021, С. 86-94. URL: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/461 3. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с. 4. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220 URL: https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf 5. Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. <i>Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету</i>, (56), 2021, С. 151-158. URL: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498 6. Ефимов А.А. Основы теории атлетизма / Ефимов А.А., Олешко В.Г. – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с. 7. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. <i>Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова</i>, випуск 5 (150) 2022 URL: 	

	https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774 8. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Ат: X. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 53 – 58 Volume: 5, URL: https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisko-silova_pidgotovka_v_kontaktnih_vidah_shidnih_edinoborstv
Локація	Згідно розкладу https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/

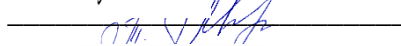
Розробники силабуса:



Вадим ГОНШОВСЬКИЙ



Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ



Тетяна МЕЛЬНИК

Завідувач кафедри легкої атлетики з викладання
 з кафедри легкої методикою



Леонід ГУРМАН