



Силабус
навчальної дисципліни
Фізичне виховання (важка атлетика)
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма- Фізична культура; Фізична культура і спорт.
Спеціальність - 014 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти – перший бакалаврський

Викладач (і)	Волощук Катерина Вікторівна ст. викладач кафедри ФКСМВ
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0683326535
Е-mail викладача:	katayvoloschuk24@gmail.com
Графік консультацій	Середа 12.50-13.30 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
-	-	40	-	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: важка атлетика, фізичне виховання, сила, витривалість, ривок, поштовх, техніка виконання, онлайн-тренування, самоконтроль, функціональний тренінг, ЗФП, фізична підготовленість, мобільність, координація

Мета та предмет курсу: «Фізичне виховання». Спеціалізація з виду спорту «Важка атлетика» передбачає: виховання у студентів потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами з видів рухової активності; формування вміння застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців; збереження і зміцнення здоров'я; послідовне формування фізичної культури особистості фахівця.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, туризм). Базовою основою вивчення дисципліни є методика навчання та техніка виконання силових вправ, система підготовки, а також відновлення організму після фізичних навантажень.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

ФКС 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

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

ФКС 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

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

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Зміст курсу:

I СЕМЕСТР (20 годин / 10 тем)

Тема 1. Вступ до дисципліни. Техніка безпеки під час занять онлайн

Тема 2. Історія розвитку важкої атлетики та її значення у фізичному вихованні

Тема 3. Основи техніки: вихідне положення, хват, стійка

Тема 4. Загальна фізична підготовка важкоатлета (онлайн-комплекси вправ)

Тема 5. Техніка виконання тягових вправ (імітаційні та допоміжні вправи)

Тема 6. Розвиток сили в домашніх умовах (вправи без обладнання / з підручними засобами)

Тема 7. Координація та гнучкість у важкій атлетиці

Тема 8. Основи техніки ривка (теоретичний розбір + відеоаналіз)

Тема 9. Помилки при виконанні базових вправ та способи їх виправлення

Тема 10. Самоконтроль та оцінювання фізичного стану (онлайн-тестування)

II СЕМЕСТР (20 годин / 10 тем)

- Тема 11.** Основи техніки поштовху (теоретичний аналіз + відео)
Тема 12. Допоміжні вправи у важкій атлетиці (без спеціального обладнання)
Тема 13. Планування тренувального процесу в домашніх умовах
Тема 14. Розвиток швидкісно-силових якостей
Тема 15. Функціональна підготовка важкоатлета
Тема 16. Відновлення та профілактика травм
Тема 17. Харчування та режим спортсмена
Тема 18. Аналіз техніки (робота з відеоматеріалами студентів)
Тема 19. Самостійне складання комплексу вправ (індивідуальні завдання)
Тема 20. Підсумкове заняття. Контроль знань і навичок.

Методи навчання: У процесі викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (пояснення, інструктаж, онлайн-консультації) ; наочні (відеодемонстрації техніки вправ) ; практичні (виконання фізичних вправ у режимі онлайн); інтерактивні (відеоуроки, онлайн-тренування (Zoom)); самостійна робота (виконання індивідуальних завдань) ; контрольні (онлайн-тестування, відеозвіти)

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять): Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни. Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ІІІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ІІІ результати; розкривають внесок ІІІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту вказати, що саме у роботі було створено або оброблено за допомогою ІІІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання); дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ІІІ та дотримуються обмежень завдань.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

	Оцінка за національною шкалою	Оцінка шкалою ЄКТС
--	-------------------------------	--------------------

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

1. Брояковський О. В. Особливості тренувального процесу у силових видах спорту / Олександр Вікторович Брояковський // Наукові записки ЦДУ ім. Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. праць / ред. кол. : Філоненко О. В. [та ін.]. – Кропивницький : ЦДУ ім. В. Винниченка, 2024. Вип. 216. С. 127-134.
2. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка. 2022. 108 с.
3. Литвин В. Ю. Методика розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання засобами армспорту : кваліф. робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В. Ю. Литвин. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка. 2024. 88 с.
4. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н. А. Олійник, О. О. Дуржинська, В. Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ. 2020. 283 с.
5. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О. В. Онопрієнко О. М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ. 2022. 128 с.
6. Семенович С. В., Давидюк, І. В., Бутенко Т. В. Силові види спорту: підготовка здобувачів освіти до термінології. Природнича освіта та наука. 2024. (1). С. 44-47.
7. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського. 2023. 206 с.
8. Шайтанов О. М. Удосконалення силових здібностей студентів ЗВО засобами пауерліфтингу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник А. В. Сидорук. Запоріжжя : ЗНУ. 2023. 54 с.
9. Brighton J., Wellard I., Clark A. Gym bodies: Exploring fitness cultures. London : Routledge, 2020.
10. Platonov V. M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern sports training system]. Київ : Persha drukarnia, 2020. [in Ukrainian]. 15. Tymchyk S. G., Holoborodko V. Powerlifting. Stages of the learning process. The technique of performing competitive exercises. Scientific journal of NPSU. Physical culture and sports, № 6 (137), 2021.

Інтернет-ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І.

Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>