

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної  
культури \_\_\_\_\_ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

**СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)  
(бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-  
методичною комісією

НН інституту фізичної культури  
« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,  
доцент \_\_\_\_\_

Розробники: к.пед.наук, доцент кафедри ТМФК Леоненко Андрій Васильович, к.пед. наук, доцент кафедри ТМФК Красілов Андрій Дмитрович

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 08 2023 р.

Завідувач кафедри

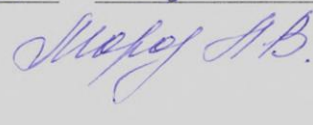
Олександр Томенко

д. фіз. вих, професор 

Ухвалено навчально-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Протокол № 1 від «31» 08 2023 р.

## Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників       | Освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 2        | Бакалавр         | Нормативна                           |                       |
| Загальна кількість годин - 96 |                  | Рік підготовки: 1-4.                 |                       |
|                               |                  | Семестр: 1-8                         |                       |
|                               |                  | Лекції                               |                       |
|                               |                  |                                      |                       |
|                               |                  | Практичні, семінарські               |                       |
|                               |                  | 68 год.                              |                       |
|                               |                  | Самостійна робота                    |                       |
|                               |                  |                                      |                       |
|                               |                  | Консультації                         |                       |
|                               |                  |                                      |                       |
|                               |                  | Вид контролю: залік                  |                       |

### 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

**Метою** вивчення дисципліни «СПВ Силові види спорту» є ознайомлення з історією зародження та розвитку силових видів спорту, ознайомлення з класифікацією, систематикою і термінологією силових видів спорту; ознайомлення з біомеханічними основами техніки силових видів спорту; ознайомлення з засобами відновлення організму та стимуляції працездатності для формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, та їх застосування у практичній діяльності. Забезпечення теоретичних знань і професійно-педагогічних навичок

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та практичні основи силових видів спорту.

Дисципліна «СПВ Силові види спорту» спрямована на удосконалення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, спрямованої на підвищення кваліфікації, професійної компетентності, конкуренто спроможності на ринку праці.

## 2. Передумови для вивчення дисципліни

Навчальна дисципліна «СПВ з Силкових видів спорту » тісно пов'язана з такими навчальними дисциплінами: історією фізичної культури, теорією і методикою фізичної культури, анатомією, фізіологією, загальною і віковою психологією, біомеханікою, кінезіологією, силовими видами спорту з методикою викладання, атлетизмом з методикою викладання та іншими спортивними дисциплінами.

## 3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів з фізичного виховання дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення з силових видів спорту » формує:

- програмні результати знань (ПРЗ);
- програмні результати умінь (ПРУ),
- програмні результати комунікації (ПРК), які представлено у таблиці.

На основі програмних результатів у процесі навчання формуються:

- загальні компетентності (ЗК)
- фахові компетентності (ФК), а саме:

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знання | <p><b>ЗК 1.</b> Здатність навчатися протягом усього життя в контексті безперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль, контрольні тести з фізичних вправ.</p> |
|        | <p><b>ЗК 2.</b> Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Уміння</b> | <p>Здатність розробити спортивно - оздоровчі, рекреаційні, програми та комплекси;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати спортивні та рухливі вправи в оздоровчих заходах, та під час несення служби;</li> <li>- навчати практичних умінь і навичок, різних методик техніки фізичних вправ, методик розвитку та вдосконалення рухових здібностей;</li> <li>- формувати і закріплювати на практичних навчальних заняттях, у спортивних секціях, під час фізкультурних і спортивних заходів, а також спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички;</li> </ul> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Комунікація                   | <p><b>ЗК 7.</b> Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, групі, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Автономія та відповідальність | <p><b>ЗК 1.</b> Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Компетентності(ФК)            | <p><b>ФК 1.</b>Забезпечувати здобуття учнями освіти державною мовою; забезпечувати (за потреби) здобуття учнями освіти з урахуванням особливостей мовного середовища в закладі освіти (мова відповідного корінного народу або національної меншини України); формувати і розвивати мовно-комунікативні уміння та навички учнів; використовувати знання іноземної мови в освітній і професійній діяльності.</p> <p><b>ФК 3.</b> Інформаційно-цифрова компетентність як здатність: орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності; ефективно використовувати наявні та створювати (за потреби) нові електронні(цифрові) освітні ресурси в процесі фізичного виховання; використовувати цифрові технології;</p> <p><b>ФК 7.</b> Інклюзивна компетентність як здатність: створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами; забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.</p> <p><b>ФК11.</b> Організаційна компетентність як здатність: організовувати процес навчання, виховання і розвитку учнів; організовувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів у відповідності до нормативних вимог, правил і рекомендацій.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>ФК 12.</b> Оцінювально-аналітична компетентність як здатність: здійснювати оцінювання результатів навчання учнів; аналізувати результати навчання учнів; забезпечувати самооцінювання та взаємооцінювання результатів навчання учнів з «Фізичної культури»</p> <p><b>ФК 13.</b> Інноваційна компетентність як здатність: застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності; здатність до навчання впродовж життя: визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у рамках наставництва, супервізії тощо), дотримуючись принципів професійної етики; здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: практична демонстрація техніки виконання вправ, технічне виконання змагальних вправ, усні опитування на практичних заняттях; тематичне тестування, контрольне тестування, написання рефератів, доповіді.

#### 1. Критерії оцінювання результатів навчання

| Кількість балів | Критерії оцінювання навчальних досягнень студента                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 – 100        | Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення. |
| 82-89           | Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.                                                                                                           |
| 74-81           | Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує                                                                                                                                                                       |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень. |
| 64-73 | Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.                                                                                 |
| 60-63 | Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення                                                                                                                    |
| 35-59 | Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.                                                                                                                                                |
| 0-34  | Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.                                                                                                             |

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                                  |
|----------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|
|                                              |             | для екзамену, для заліку, курсового проекту (роботи), практики |
| 90 – 100                                     | <b>A</b>    | <b>відмінно</b>                                                |
| 82-89                                        | <b>B</b>    | <b>добре</b>                                                   |
| 74-81                                        | <b>C</b>    |                                                                |
| 64-73                                        | <b>D</b>    | <b>задовільно</b>                                              |
| 60-63                                        | <b>E</b>    |                                                                |

|       |                |                                                                   |
|-------|----------------|-------------------------------------------------------------------|
| 35-59 | <b>F<br/>X</b> | <b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>             |
| 0-34  | <b>F</b>       | <b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b> |

Розподіл балів

для заліку

| Поточний контроль           |    |    |    |    |    |    |    | Разом | Сума |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|-------|------|
| P1                          |    |    |    | P2 |    |    |    | 100   | 100  |
| T1                          | T2 | T3 | T4 | T1 | T2 | T3 | T4 |       |      |
| 10                          | 10 | 10 | 7  | 10 | 10 | 8  | 10 |       |      |
| Контроль самостійної роботи |    |    |    |    |    |    |    |       |      |
|                             |    |    |    |    |    |    |    |       |      |

#### 4. Програма навчальної дисципліни

##### 6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

#### Розділ 1. Основи організації і методики проведення занять з СПВ силові види спорту.

Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять з «СПВ силові види спорту» .

Тема 2. Класифікація силових вправ за видами спорту.

Тема 3. Обладнання та тренажери при заняттях « СПВ силові види спорту».Тема

4. Техніка безпеки при проведенні занять з обтяженнями.

#### Розділ 2. Вступ у предмет. Історія розвитку, умови спортивної діяльності. Завдання і зміст курсу « СПВ силові види спорту».

Тема 1. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини. Історія зародження та розвитку силових видів спорту.

Тема 2. Обладнання та інвентар місць для занять з атлетичних видів спорту (силові види спорту).

Тема 3. Основи техніки виконання силових вправ з обтяженнями та інвентарем при заняттях.

Тема 4. Організація і зміст занять силовими видами спорту у навчальних закладах та ЗВО.

### **Розділ 3 . Особливості організації та планування тренувальних програм « СПВ силові види спорту» та його контроль.**

Тема 1. Структура тренувальних занять в силових видах спорту. Тема 2. Побудова тренувальних програм мікроциклів та макроциклів. Тема 3. Педагогічний та медичний контроль і його особливості. Тема 4. Особливості проведення занять з різними віковими групами.

### **Розділ 4. Особливості та зміст занять з видів спорту ( гирьовий спорт, пауерліфтинг, бодібілдинг, важка атлетика, армреслінг). Організація та зміст занять атлетизмом у навчальних закладах освіти.**

Тема 1. Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту.

- 1.1. Методика застосування загально-підготовчих і спеціально-підвідних вправ.
- 1.2. Навчання техніки поштовху у гирьовому спорті.
- 1.3. Навчання техніки ривка у гирьовому спорті.

Тема 2. Техніка і методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу. Навчання техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.

- 1.1. Техніка присідання зі штангою. По фазове розучування. Техніка страховки та само страховки під час виконання .
- 1.2. Жим штанги лежачи. Мостовий жим та звичайний жим .
- 1.3. Технічні відмінності під час виконання станової тяги в стійці «сумо» та фронтальній стійці.
- 1.4. Допоміжні вправи, підсобні вправи та техніка їх виконання.

Тема 3. Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики.

- 1.1. Розвиток силових якостей засобами атлетизму з використанням різних методичних підходів.
- 1.2. Навчання техніки спеціальних, підвідних і змагальних вправ важкої атлетики.
- 1.3. Техніка поштовху.
- 1.4. Техніка ривку.

Тема 4. Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу.

- 1.1. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності у силових видах

спорту.

1.2. Навчання техніки змагальних вправ бодібілдингу.

Тема 5. Техніка та методика проведення вправ з рукоборства (армреслінг).

1.1. Навчання техніки спеціально-підвідних і змагальних вправ з армреслінгу.

1.2. Психологічна підготовка в армреслінгу.

1.3. Відмінності в стилях боротьби на руках.

1.4. Техніка боротьби верхом, в крюк та інші .

### Теми практичних занять

| №з/п | Назва теми                                                                                                    | Кількість<br>годин |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|      |                                                                                                               | денна              |
| 1    | Ознайомлення з обладнанням та тренажерами на практичних заняттях, підготовчі та підвідні вправи.              | 2                  |
| 2    | Основи техніки виконання силових вправ з обтяженнями та інвентарем на практичних заняттях.                    | 2                  |
| 3.   | <b>Техніка і методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу.</b>                                          | 2                  |
| 3.1. | Навчання техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.                                                  | 2                  |
| 3.2  | Техніка присідання зі штангою. По фазове розучування. Техніка страховки та само страховки під час виконання . | 2                  |
| 3.3  | Жим штанги лежачи. Мостовий жим та звичайний жим .                                                            | 4                  |

|     |                                                                                         |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 3.4 | Технічні відмінності станової тяги в стійці «сумо» та фронтальній стійці.               | 2 |
| 4   | <b>Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту.</b>                              | 4 |
| 4.1 | Методика застосування загально-підготовчих і спеціально-підвідних вправ.                | 4 |
| 4.2 | Навчання техніки поштовху у гирьовому спорті.                                           | 4 |
| 4.3 | Навчання техніки ривка у гирьовому спорті.                                              | 4 |
| 5.  | <b>Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики.</b>                               | 4 |
| 5.1 | Розвиток силових якостей засобами атлетизму з використанням різних методичних підходів. | 4 |
| 5.2 | Навчання техніки спеціальних, підвідних і змагальних вправ важкої атлетики.             | 4 |
| 5.3 | Розучування технічних дій при виконанні ривка. Техніка поштовху.                        | 4 |
| 5.4 | Розучування технічних дій при виконанні ривка. Техніка ривку.                           | 2 |
| 6.  | <b>Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу.</b>                                  | 2 |
| 6.1 | Навчання техніки змагальних вправ бодібілдингу.                                         | 2 |

|              |                                                                                                              |           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.2          | Вправи для розвитку м'язів, з урахуванням специфіки підготовки.                                              | 2         |
| 6.3          | Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності у силових видах спорту.                            | 2         |
| 7            | Техніка та методика проведення вправ з рукоборства (армреслінг).                                             | 2         |
| 7.1          | Навчання техніки спеціально-підвідних і змагальних вправ з армреслінгу.                                      | 2         |
| 7.2          | Психологічна підготовка в армреслінгу. Вправи для розвитку стійкості і впевненості в спарингах з партнерами. | 2         |
| 7.3          | Відмінності в стилях боротьби на руках.                                                                      | 2         |
| 7.4          | Техніка боротьби верхом, в крюк та інші .                                                                    | 2         |
| <b>Разом</b> |                                                                                                              | <b>68</b> |

### Самостійна робота

| №з/п | Назва теми                                                                                       | Кількість годин |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|      |                                                                                                  | денна           |
| 1    | Ознайомлення з обладнанням та тренажерами на практичних заняттях, підготовчі та підвідні вправи. |                 |

|      |                                                                                                               |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2    | Основи техніки виконання силових вправ з обтяженнями та інвентарем на практичних заняттях.                    |  |
| 3.   | <b>Техніка і методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу.</b>                                          |  |
| 3.1. | Навчання техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.                                                  |  |
| 3.2  | Техніка присідання зі штангою. По фазове розучування. Техніка страховки та само страховки під час виконання . |  |
| 3.3  | Жим штанги лежачи. Мостовий жим та звичайний жим .                                                            |  |
| 3.4  | Технічні відмінності станової тяги в стійці «сумо» та фронтальній стійці.                                     |  |
| 4    | <b>Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту.</b>                                                    |  |
| 4.1  | Методика застосування загально-підготовчих і спеціально-підвідних вправ.                                      |  |
| 4.2  | Навчання техніки поштовху у гирьовому спорті.                                                                 |  |
| 4.3  | Навчання техніки ривка у гирьовому спорті.                                                                    |  |

|     |                                                                                         |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5.  | <b>Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики.</b>                               |  |
| 5.1 | Розвиток силових якостей засобами атлетизму з використанням різних методичних підходів. |  |
| 5.2 | Навчання техніки спеціальних, підвідних і змагальних вправ важкої атлетики.             |  |
| 5.3 | Розучування технічних дій при виконанні ривка. Техніка поштовху.                        |  |
| 5.4 | Розучування технічних дій при виконанні ривка. Техніка ривку.                           |  |
| 6.  | <b>Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу.</b>                                  |  |
| 6.1 | Навчання техніки змагальних вправ бодібілдингу.                                         |  |
| 6.2 | Вправи для розвитку м'язів, з урахуванням специфіки підготовки.                         |  |
| 6.3 | Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності у силових видах спорту.       |  |
| 7   | <b>Техніка та методика проведення вправ з рукоборства (армреслінг).</b>                 |  |
| 7.1 | Навчання техніки спеціально-підвідних і змагальних вправ з армреслінгу.                 |  |

|              |                                                                                                              |  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7.2          | Психологічна підготовка в армреслінгу. Вправи для розвитку стійкості і впевненості в спарингах з партнерами. |  |
| 7.3          | Відмінності в стилях боротьби на руках.                                                                      |  |
| 7.4          | Техніка боротьби верхом, в крюк та інші .                                                                    |  |
| <b>Разом</b> |                                                                                                              |  |

### Рекомендована література та інформаційні ресурси

1. Андерсон Б. Расстяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Мн. : ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Атлетизм. Научно-методический реферативный сборник. - Вып. 1-5, 1989; Вып. 6-12, 1990.
4. Борилкевич Е. В. Об индентификации понятия «фитнесс» / Е. В. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. –С. 45 – 46.
5. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера.-М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
7. Воропаев Д. С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти / Д. С. Воропаев // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 224 – 227.
8. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
9. Дегтяренко Ю. В. Теоретико методичні особливості формування рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку / Ю. В. Дегтяренко, В. В. Проценко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Суми, 2004. – С. 6 – 9.
10. Ефимов А.А., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма. - К.: КГИФК, 1992. – 27 с.

11. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
12. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
13. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
14. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоров'я детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
15. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
16. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
17. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – № 2. – 2001. – С. 14 – 17.
18. Лапутін А.Н. Атлетична гімнастика. – К.:Здоров'я. – 1990. – 170 с.  
Основи теорії атлетизма. Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры. – К.: Хрещатик. – 1992
19. Плехав В. Геракл I-II ч. – К. – 1990. – 290 с.

### **Допоміжна**

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – С. 353-369.
2. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту. Навчальний посібник. – Львів: «Тріада плюс», 2007. – 500 с.
3. Збандут И.В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей. – Маріуполь: ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
4. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Наумов С.А. Вправи з гантелями. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ, 2008. – 48 с.
5. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Наумов С.А. Вправи з гантелями. Методичні рекомендації. – Вид. 2-е, доп. і виправлене. – Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. – 64 с.
6. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Кульчицький З.Й. Вправи з гирями: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2011. – 144 с.

- 7.Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: Монографія. – К.: ДМП Полімед, 2005. – 250 с.
- 8.Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. / В.Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
- 9.Пилипко В.Ф., Овсєєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 136 с.
- 10.Симон Ф.К. Упражнения для мускулатуры / Пер. с исп. – СПб.: Издательство «Диля», 2007. – 192 с.
- 11.Сомкин А.Л. Атлетические виды спорта. Соревновательные и оздоровительные аспекты развития силовых способностей: монография. –СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2007. – 119 с.
- 12.Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
- 13.DVD: Атлетическая гимнастика. Три ступени к совершенству. – МЦ/Визир DVD, 2005.
- 14.Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
- 15.Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – Видання 2-ге доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
- 16.Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 224 с.

### **Інформаційні ресурси**

- 1.Курс навчальних відео та спеціальної графіки для дисципліни «СПВ-Силові види спорту».
- 2.Перелік питань до підсумкового контролю (заліку) в електронному варіанті.
- 3.Тестові завдання для перевірки знань студентів з предмету «СПВ Силові види спорту».