

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»



Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

Івано-Франківськ - 2021

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Тренажери у фізичній культурі і спорті
<b>Освітня програма</b>	Фізична культура і спорт
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта / Педагогіка
<b>Рівень освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Курс / семестр</b>	3/5
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)</b>	3 кредити – 90 годин Лекції – 6 год. Семінарські заняття – 24 год. Самостійна робота – 60 год.
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>
<b>2. Опис дисципліни</b>	
<p>Дисципліна призначена для студентів 3 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу занять атлетичними видами спорту на стан здоров'я людини, навчити форм організації навчально-тренувальних занять, сформувати у студентів практичні навички організації проведення занять; ознайомити їх із методикою проведення занять з атлетичними видами спорту.</p>	
<b>Мета та цілі дисципліни</b>	
<p>Метою вивчення дисципліни є формування професійно-педагогічних знань, умінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих викладачів фізичного виховання, тренерів з атлетичними видами спорту, які на високому рівні зможуть забезпечити навчання різних вікових груп і вдосконалення спортивної майстерності.</p>	
<b>Компетентності</b>	
<p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>	
<b>Програмові результати навчання</b>	
<p>ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення</p>	

роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні вміння та 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 та спортом.

### 3. Структура дисципліни

№ з/п	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Зародження атлетичних видів спорту в світі	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Історія розвитку важкої атлетики</li> <li>➤ Історія розвитку пауерліфтингу</li> <li>➤ Виникнення культуризму на сучасному етапі розвитку суспільства</li> <li>➤ Історія розвитку гирьового спорту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
2.	Основи навчання та тренування	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Важка атлетика</li> <li>➤ Пауерліфтинг</li> <li>➤ Гирьовий спорт</li> <li>➤ Культуризм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
3.	Загальні відомості з атлетичних видів спорту	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Мета та завдання спортивної підготовки</li> <li>➤ Теорія періодизація спортивної підготовки</li> <li>➤ Компоненти тренувального навантаження</li> <li>➤ Ефективні методичні засоби</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

4.	Засоби тренування та їх класифікація	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Техніка виконання вправ з важкої атлетики</li> <li>➤ Техніка виконання вправ з гирьового спорту</li> <li>➤ Техніка виконання вправ з культуризму</li> <li>➤ Техніка виконання вправ з пауерліфтингу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
5.	Методи силової підготовки та її вдосконалення	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Розвиток силових якостей та м'язової маси</li> <li>➤ Розвиток швидкісної та вибухової сили</li> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
6.	Методи силової підготовки та її вдосконалення	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Розвиток гнучкості</li> <li>➤ Розвиток силової витривалості</li> <li>➤ Розвиток спритності (координаційних здібностей)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>
7.	Основні види тренажерів та їх застосування	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Значення тренажерів у навчальному і тренувальному процесі студентів</li> <li>➤ Тренажери й тренувальні засоби в фізичній підготовці студентів</li> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестування;</li> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

8.	Основні види тренажерів та їх застосування	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Роль тренажерів у технічній підготовці спортсмена</li> <li>➤ Тренажери в лікувальній фізичній культурі</li> </ul>	<p>тестування;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольні запитання;</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи;</li> <li>• завдання для самостійної роботи;</li> <li>• • написання реферату та презентації до нього.</li> </ul>

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	30
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	20
<b>Максимальна кількість балів</b>		<b>100</b>

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу											ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття					Номер практичного заняття					КСР				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					11
Т	100		100		100		100	100	100	100					20
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100					10
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			100		50
СР											100	100			20
Разом															100

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **20 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал може скласти **30 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом **тестування** та їх **усної відповіді** на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо.

Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навичками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи** студентів здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення

Мультимедіа (презентації, відеофайли, рисунки, схеми та інше)

### Рекомендована література

#### Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

#### Допоміжна

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Гирьовий спорт : навч. прогн. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
3. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
4. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсменштанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
5. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
6. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

#### Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника: <http://lib.pnu.edu.ua/>
2. Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка: <https://lib.if.ua/>
3. Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту: <http://lib.sportedu.ru/>
4. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
5. <http://ru.wikipedia.org>



<b>7. Контактна інформація</b>	
<b>Кафедра</b>	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://spd@pnu.edu.ua">https:// spd@pnu.edu.ua</a> <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a>
<b>Викладач</b>	Матійчук Ігор Васильович професор кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
<b>Контактна інформація викладача</b>	+380959160980 <a href="mailto:ihor.matiichuk@pnu.edu.ua">ihor.matiichuk@pnu.edu.ua</a>
<b>Академічна доброчесність</b>	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">tps://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
<b>Пропуски занять (відпрацювання)</b>	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.)</a>.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">tps://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<b>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</b>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію</a></p>

	<p><a href="#">наказом ректора №799 від 26.11.2019</a>) – стор. 4-5.  Ознайомитися із положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<b>Невідповідна поведінка під час заняття</b>	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<b>Додаткові бали</b>	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 3.</p>
<b>Неформальна освіта</b>	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач:**

**Матійчук Ігор Васильович**