

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

SUMY NATIONAL AGRARIAN UNIVERSITY

Faculty of food technologies

Physical education department

Curriculum (syllabus)

PHYSICAL EDUCATION - STRENGTH FITNESS

(selective)

Implemented for educational programs:

VETERINARY MEDICINE

Name of specialty: 211 «Veterinary medicine»

at the first bachelor's level of higher education

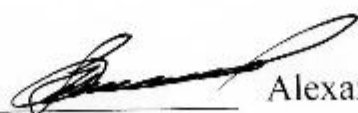
Sumy – 2024

Developer:  Yevhen Yevtushenko, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education

Considered and approved at the meeting of the Department of Physical Education	Protocol dated " 5 " June 2024 № 13
	Head of physical education department  Kharchenko S. M.

Approved:

Dean of the faculty of
veterinary medicine

 Alexander NECHIPORENKO

Guarantee of an educational
program

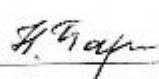
 Роман Пиров

Syllabus review completed (attached):

Reviewer (teacher of the department
physical education)

 (Kharchenko S. M.)

Methodist of the Department of
Education Quality, licensing
and accreditation

 (Hagio Hap))

Registered in the electronic data base: date: 24.06. 2024

Information about changes in the syllabus:

Academic year in which changes are made	The number of the application to the work program with a description of the changes	The changes have been reviewed and approved		
		Date and protocol number of the department meeting	Head of the department	Guarantor of the educational program

1.	Name of the educational component	Physical education - strength fitness													
2.	Faculty / department	Faculty of food technologies Physical education department													
3.	Status of the educational component	selective													
4.	Educational component can be suggested for	Veterinary medicine / 211 «Veterinary medicine»													
5.	Level HPK														
6.	Semester and duration of study	1,2 semester, 1-15 weeks													
7.	Number of credits CKTC	1													
8.	The total number of hours and their distribution	Contact work (classes)									Individual work				
		Lectures		Practical / seminar				Lab							
		Д	3	Full-time semester				Д	3	Full-time semester				External	
				1	2	3	4			1	2	3	4		
				2	2					28	28				
9.	Language	English													
10.	Lecturer / Coordinator of the educational component	Yevtushenko Y., Associate Professor of the Department of Physical Education, e13s98@gmail.com													
11.	Description of the educational component	The positive impact of the educational component is to increase mental performance by means of physical education, the development of functional capabilities of the body; education of the need for regular physical exercises, the formation of vital physical and mental abilities, motor skills, willpower to participate in competitions (among groups, courses, faculties, sports - mass events, etc.). Be able to apply the acquired skills and abilities in the study of other educational components and in further life.													
12.	The aim of the educational component	The aim of the educational component - meet the objective needs of students in mastering the system of special knowledge, acquire professionally significant skills and abilities, ensure sufficient physical development qualities, to promote the training of harmoniously developed highly qualified specialists.													
13.	Prerequisites for the study and common with other educational components of the educational program	There are no prerequisites													
14.	The policy of academic integrity	The student should not use sources of information when performing test tasks and clearly follow the instructions of the teacher.													

2. LEARNING OUTCOMES BY EDUCATIONAL COMPONENT AND COMBINATION WITH LEARNING OUTCOMES

Learning outcomes for EC:	How learning outcomes are assessed
After studying the educational component, the student is expected to be able to:	
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and safety.	Test tasks with multiple choice
2. Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	Control standards to determine the level of development of motor skills
3. Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups.	Control standards for the assessment of technical skills
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of physical development.	Streaming individual survey to determine the level of knowledge of the student

3. CONTENT OF THE EDUCATIONAL COMPONENT (PROGRAMS OF THE COURSE)

1 semester

1 semester					Recommended literature
Topic. List of issues to be addressed within the topic	Distribution within the total time			Ind. work	
	Classroom work				
	Lec ture s	Pra ctic al / sem inar	Lab		
	ден	ден	ден	ден	
Topic 1-4 The impact of exercise on the human body. Terminology of strength sports. History of weightlifting, powerlifting, bodybuilding, kettlebell sports. Injury prevention in strength sports training. Material and technical support for strength fitness training sessions. Classification and methods of conducting competitions in strength sports (weightlifting, powerlifting, kettlebell sports, arm wrestling). Development of speed-strength abilities through weightlifting. Development of maximal strength through powerlifting.				8	1, 2, 3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 6, 9, 10, 12, 13 - Information resources 11,12,13,14 - Video resources
Topic 5-7 Basics of strength fitness. Basics of technique for preparatory exercises. Training equipment. Use of fundamental exercises at the initial stages of training. Selection of exercises and development of training plans considering muscle group targeting.				6	2,9,13,17,18 - Information resources 4,5,6,7,8 - Video resources

Equipment and gear for strength fitness sessions. Features of organizing strength fitness sessions.					
Topic 8-10. Kettlebell lifting, exercise. Basics of snatch technique in kettlebell sport. Alternating kettlebell snatch technique. Technique of half snatch with a heavy kettlebell. Basics of kettlebell jerk technique. Jerk with two kettlebells with varying tempos.			6		4, 7, 11, 12 - Information resources
Topic 11-13. Kettlebell sport, long cycle double kettlebell jerk. Basics of the long cycle double kettlebell jerk technique. Development of strength endurance. Auxiliary exercises for mastering the technique of kettlebell clean to chest. Basics of technique for preparatory exercises. Auxiliary exercises for mastering the jerk technique. Two kettlebell rack hold for time. Development of static strength endurance.			8		4, 11, 12, 18, 19 - Information resources
Topic 14-15. Improving the technique of kettlebell sport. Improvement of kettlebell sport technique. Specialized preparation. General preparatory exercises. Exercises for developing leg and arm muscles. Exercises for developing core muscles. Tactical competitive actions. Distribution of effort throughout the exercise duration. Rest during exercise execution. Major technique errors in exercises. Use of lightweight equipment.	2				4, 11, 12, 18, 19 - Information resources 1, 2, 3 - The main sources
Total for the semester	2		28		

2 semester					
Topic 16-18. Basics of powerlifting and weightlifting training. Technique in weightlifting. Fundamentals of the clean and jerk technique. Fundamentals of the snatch technique. Common mistakes when learning competitive exercises in weightlifting. Technique of competitive exercises in powerlifting. Special preparatory exercises. Errors that arise during	2		4		2, 3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 1, 3, 5, 10, 14, 18, 21 - Information resources 10, 11, 12, 13, 14, 20, 21, 22 - Video resources

the execution of competitive and auxiliary exercises in powerlifting.				
Topic 19-21. Studying competitive exercises in powerlifting. General developmental exercises in strength sports. Barbell squats. Bench press. Deadlift. Development of flexibility, coordination of movements. General physical preparation. Use of dumbbells, barbells. Use of cable machines. Use of rubber and spring expanders.			6	5, 6, 9, 14, 18 - Information resources 10, 11, 12, 13, 14, 22 - Video resources
Topic 22-23. Studying competitive exercises in weightlifting. Barbell snatch above the head. Barbell jerk above the head. Breaking down exercise technique into component parts and sequentially executing all movement components.			4	3 - The main sources 1,3 - Textbooks, manuals 3, 8, 9, 10, 15,18 - Information resources 20, 21 - Video resources
Topic 24-27 Bodybuilding. Basics of training. Basics of technique for preparatory exercises in bodybuilding. Equipment for bodybuilding training. Use of fundamental exercises at the initial stages of training. Selection of exercises and development of training plans considering muscle group targeting. Rest between sets. Use of dumbbells and barbells. Use of cable machines. Use of rubber and spring expanders. Fatigue and recovery after training sessions of varying intensity.			8	3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 6, 8, 9, 13, 17, 18, 19 - Information resources 1 - 17 - Video resources
Topic 28-30 Bodybuilding. Harmonious development of muscle mass. Maintaining proportionality of muscle volume for bodybuilders. Bodybuilding training program. Development of a training program during the preparatory period. Sports nutrition and specifics of nutrient composition in a bodybuilder's diet. Development of a training program during the competitive period.			6	3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 6, 8, 9, 13, 17, 18, 19 - Information resources 1 - 17 - Video resources
Total for the semester		2		28
Total		4		56

4. METHODS OF TEACHING

Learning outcomes	Teaching methods (work to be done by the teacher during	Nu mbe	Teaching methods (what types of educational	Nu mbe
-------------------	---	--------	---	--------

	classes, consultations)	r of hou rs	activities the student must perform independently)	r of hou rs
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and safety.	tell, instruct	1	Watching videos with the main elements of the exercise technique;	4
2. Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	practical exercises, group	1	Individual execution of exercises for better mastering of material and development of necessary qualities	26
3. Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups.	- visual: demonstration of exercises, features of technique of separate elements; proper use of the necessary equipment - practical: practical exercises, frontal and individual methods.	1	Individual analysis of the main motor directions, training to compile practical standards for the educational component	22
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of physical development.	tell	1	Visiting the library, working with various literature	4
Total		4		56

5. EVALUATION FOR THE EDUCATIONAL COMPONENT

5.1. Summative assessment

5.1.1. To assess the expected learning outcomes, it is provided

No	Methods of summative assessment	Scores / Weight in general assessment	Date
1	Test tasks (Moodle)	20 – 20%	during the semester
2	Control standards for assessing technical skills and level of training	30 – 30%	7th and 12th week
3	Activity in the classroom	50 – 50%	during the semester

5.1.2. Assessment criteria

Component	Unsatisfactory	Satisfactory	Good	Excellent
Test tasks	< 8	8 - 14	15 - 19	20
	The student has a low level of theoretical material	The student reproduces a significant part of the theoretical material, concretizes and analyzes the educational material	The student is able to summarize information under the guidance of a teacher, apply it in practice	The student is fluent in the studied amount of material, applies it in practice

Activity in the classroom	with the help of the teacher			
	< 10	11 - 20	21 - 40	41-50
	The student attends about 50% of classes, interest in the educational component is low	The student attends about 75% of classes, interest in the educational component is average	The student attends 90-100% of classes, interest in the educational component is high	The student attends 90-100% of classes, interest in the educational component is high, helps the teacher in organizing practical classes, participates in various sports events

Control tests to assess the level of development of technical skills and motor qualities

1st semester										
МОДУЛЬ	weeks	Tests			sex	Points				
						5	4	3	2	1
1	11 th week	Pull-ups on horizontal bar			m	16	14	12	10	8
		Parallel bar push-ups			m	30	20	10	7	3
		Hang on bent arms, sec			m	55	40	30	20	10
2	7th and 12th week	Push 2 kettlebells (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1	
			60	m	9	7	5	3	1	
			70	m	10	8	6	4	2	
			80	m	12	10	8	6	4	
			90	m	14	12	10	8	6	
			90 +	m	16	14	12	10	8	
		Jerk of kettlebell (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1	
			60	m	9	7	5	3	1	
			70	m	10	8	6	4	2	
			80	m	12	10	8	6	4	
			90	m	14	12	10	8	6	
			90 +	m	16	14	12	10	8	

	Long jump from the spot, cm	m	260	240	225	210	190
--	-----------------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----

2nd semester

модуль	weeks	Tests	sex	Points				
				5	4	3	2	1
1	11 th week	Push-ups on the horizontal bar with additional weight (20% of body weight)	m	10	8	6	4	2
		Hanging in straight arms on a crossbar with a diameter of 50 mm, sec	m	60	45	30	20	10
		High jump, sm	m	100	80	60	50	40
2	7 th and 12 th week	Throwing a weight of 8 kg with both hands forward, m	m	10	8	7	6	5
		Throwing a weight of 8 kg with both hands back, m	m	12	10	8	7	6
		Parallel bar push-ups with additional weight (20% of body weight)	m	12	10	8	6	4

The difficulty of fitness tests for girls is reduced by 50%.

5.3. Formative assessment

№	Elements of normative assessment	Date
1st semester		
1.	1. Oral feedback from the teacher during strength training with additional load of inventory	2 – 3 weeks
2.	2. Oral feedback from the teacher during the division of exercises into components and alternate performance of all components of the movement	13 – 14 weeks
2nd semester		
1.	1. Oral feedback from the teacher during the development of static strength endurance.	5 – 6 weeks
2.	2. Oral feedback from the teacher during the preparation of the training program.	12 - 13 weeks

6. LEARNING RESOURCES (LITERATURE)

The main sources

1. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 100с
2. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. — 460с.
3. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А.І. Степенко, П.М. Гупько. – Черкаси. 2011. – 216 с

Textbooks, manuals

1. 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.
2. Бодибилдинг: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед./Р.Т. Раевский, В.Г. Ланко, Е.В. Масунова; под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2011.– 208 с.
3. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

Information resources

1. Атлетичні види спорту . [Електронний ресурс] Режим доступу <http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf>
2. Бодибилдинг. [Електронний ресурс] Режим доступу http://storage.library.opu.ua/online/111/4/book_bb-2011.pdf
3. Важка атлетика, методика підготовки юного важкоатлета [Електронний ресурс]. Режим доступу https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatleta
4. Основи підготовки у гирьовому спорті. [Електронний ресурс] Режим доступу <http://eprints.zu.edu.ua>
5. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. [Електронний ресурс] Режим доступу <https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf>
6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. [Електронний ресурс] Режим доступу <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf>
7. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. [Електронний ресурс] Режим доступу https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant
8. Теорія і методика атлетизму. [Електронний ресурс] Режим доступу http://eprints.cdu.edu.ua/369/1/Atletizm_.pdf
9. Frederic Delavier. Anatomy of strength exercises. https://najar.files.wordpress.com/2012/09/anatom_a.pdf
10. International weightlifting federation <https://www.iwf.net/>
11. Kettlebell Sport: What It Is And How To Get Started <https://breakingmuscle.co.uk/uk/fitness/kettlebell-sport-what-it-is-and-how-to-get-started-2>
12. Kettlebell lifting https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell_lifting
13. The International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) <https://ifbb.com/>
14. Great Bodyweight Exercises For Powerlifters <https://barbend.com/bodyweight-exercises-powerlifters/>
15. Health and Wellness for Life <https://books.google.com.sb/books?id=2GZ7N4wOeGYC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
16. Physical Education and Sports Training https://www.google.com.ua/books/edition/Physical_Education_and_Sports_Training/C-TEDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover
17. Dumbbell Training https://www.google.com.ua/books/edition/Dumbbell_Training/rPB6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover
18. Strength Training https://www.google.com.ua/books/edition/Strength_Training/sPF6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover
19. Science and Practice of Strength Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Science_and_Practice_of_Strength_Training/3v3FDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

20. Physical Education

https://www.google.com.ua/books/edition/Physical_Education/7XcQDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

21. Faigenbaum, A., Westcott, W. 2009. Youth strength training: programs for health, fitness, and sport. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Methodical support

1. Євтушенко С. Г. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 – 29с.
2. Євтушенко С. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 – 30с.
3. Євтушенко С. Г. Особливості методики розвитку силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2012. 27 с.
4. Євтушенко С. Г. Особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013 – 27с.
5. Євтушенко С. Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку. Суми, 2023 – 33с.
6. Євтушенко С. Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу. Суми, 2022 – 41с.
7. Євтушенко С.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.
8. Салатенко І. О. Вплив рухової активності на фізичний стан студентів закладів вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.
9. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>
10. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.
12. Сахненко А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

Video resources

1. Будь у формі! Тренування в домашніх умовах для чоловіків та жінок на всі групи м'язів. https://www.youtube.com/watch?v=Ai4LBsQ9b_o
2. Роби це перед кожним тренуванням. Універсальна розминка. <https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE>
3. Комплекс Кросфіт для початківців https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz_w_IU
4. Комплекс силових вправ на всі м'язи вдома <https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpglInU>
5. Найкраща ранкова зарядка після сну на кожен день. Зарядить бадьорістю та енергією на весь день! <https://www.youtube.com/watch?v=1GvtZHXiFhs>
6. Потужні м'язи ніг! 10 стратегій тренування <https://www.youtube.com/watch?v=dJzw1j5Xcl.o>
7. Потужне тренування на тіло за 20 хвилин. Табата. <https://www.youtube.com/watch?v=23WTBzutLJE>
8. Чоловічі ТОП 35 вправ з гумовими петлями та фітнес гумками

- <https://www.youtube.com/watch?v=rCqpHj11.ka0>
9. Основні вправи Кросфіту! 50 Best Crossfit Exercises Ever, EPIC!
<https://www.youtube.com/watch?v=La8LQTEs5JY>
10. Програма тренувань у тренажерному залі для чоловіків
https://www.youtube.com/watch?v=Y01wt_f-ujg
11. Програма тренувань із гантелями для чоловіків. 3 дні на тиждень.
https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0
12. Прокачайте все тіло всього за 10 хвилин!
<https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk>
13. Твій прес горітиме! Прибираємо живіт.
<https://www.youtube.com/watch?v=BVIJbga0b8>
14. Тренування для чоловіків без заліза в домашніх умовах
<https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys>
15. Фітнес для чоловіків від А до Я (повна версія)
<https://www.youtube.com/watch?v=EaO0OjSRVp4>
16. 25-хвилин тренування | Ефективні вправи на гнучкість всього тіла у домашніх умовах.
Фітнес вдома
<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>
17. 16 найкращих вправ з еспандерами
<https://www.youtube.com/watch?v=RZl1POnPKgk>
18. Онлайн-Урок. Гирьовий спорт. Ривок та допоміжні вправи.
<https://www.youtube.com/watch?v=nQe6FY3HnEs>
19. Гирьовий спорт. Вправи з гирею і не тільки.
https://www.youtube.com/watch?v=NaNvr_p4xkM
20. Поштовх штанги. Техніка. Взяття штанги на груди, поштовх з грудей.
<https://www.youtube.com/watch?v=bQWiyEX9evI>
21. Ривок штанги. Техніка. Повний аналіз.
https://www.youtube.com/watch?v=_EFTfzmp8g4
22. Як навчити повачка техніці виконання вправ з пауерліфтингу. Настанови для тренерів від
Б.Шейко
<https://www.youtube.com/watch?v=yoqqBJYMNcY>

**РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх			
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)			
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми			
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)			
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти			<i>Не передбачено</i>
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету			
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом			
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента			
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)			
Література є актуальною			
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти			

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання)

Вас

С. Карпенко

TO: DIRECTOR, AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE
FROM: [illegible]
SUBJECT: [illegible]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

[illegible text]

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

SUMY NATIONAL AGRARIAN UNIVERSITY

Faculty of food technologies

Physical education department

Curriculum (syllabus)

PHYSICAL EDUCATION - STRENGTH FITNESS

(selective)

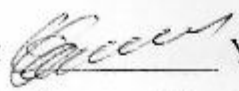
Implemented for educational programs:

VETERINARY MEDICINE

Name of specialty: 211 «Veterinary medicine»

at the first bachelor's level of higher education

Sumy – 2024

Developer:  Yevhen Yevtushenko, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education

Considered and approved at the meeting of the Department of Physical Education	Protocol dated " 5 " June 2024 № 13
	Head of physical education department  Kharchenko S. M.

Approved:

Dean of the faculty of
veterinary medicine

 Alexander NECHIPORENKO

Guarantee of an educational
program

 Роман Степанов

Syllabus review completed (attached):

Reviewer (teacher of the department
physical education)

 (Kharchenko S. M.)

Methodist of the Department of
Education Quality, licensing
and accreditation

 (Hryhor Hapavik)

Registered in the electronic data base: date: 24. 06 2024

Information about changes in the syllabus:

Academic year in which changes are made	The number of the application to the work program with a description of the changes	The changes have been reviewed and approved		
		Date and protocol number of the department meeting	Head of the department	Guarantor of the educational program

1. GENERAL INFORMATION ABOUT THE EDUCATIONAL COMPONENT

1.	Name of the educational component	Physical education - strength fitness												
2.	Faculty / department	Faculty of food technologies Physical education department												
3.	Status of the educational component	selective												
4.	Educational component can be suggested for	Veterinary medicine / 211 «Veterinary medicine»												
5.	Level HPK													
6.	Semester and duration of study	3,4 semester, 1-15 weeks												
7.	Number of credits ECTS	1												
8.	The total number of hours and their distribution	Contact work (classes)								Individual work				
		Lectures		Practical / seminar				Lab						
		Д	3	Full-time semester				Д	3	Full-time semester				External
				1	2	3	4			1	2	3	4	
					4	4					26	26		
9.	Language	English												
10.	Lecturer / Coordinator of the educational component	Yevtushenko Y., Associate Professor of the Department of Physical Education, e13s98@gmail.com												
11.	Description of the educational component	The positive impact of the educational component is to increase mental performance by means of physical education, the development of functional capabilities of the body; education of the need for regular physical exercises, the formation of vital physical and mental abilities, motor skills, willpower to participate in competitions (among groups, courses, faculties, sports - mass events, etc.). Be able to apply the acquired skills and abilities in the study of other educational components and in further life.												
12.	The aim of the educational component	The aim of the educational component - meet the objective needs of students in mastering the system of special knowledge, acquire professionally significant skills and abilities, ensure sufficient physical development qualities, to promote the training of harmoniously developed highly qualified specialists.												
13.	Prerequisites for the study and common with other educational components of the educational program	There are no prerequisites												
14.	The policy of academic integrity	The student should not use sources of information when performing test tasks and clearly follow the instructions of the teacher.												

2. LEARNING OUTCOMES BY EDUCATIONAL COMPONENT AND COMBINATION WITH LEARNING OUTCOMES

Learning outcomes for EC:	How learning outcomes are assessed
After studying the educational component, the student is expected to be able to:	
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and safety.	Test tasks with multiple choice
2. Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	Control standards to determine the level of development of motor skills
3. Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups.	Control standards for the assessment of technical skills
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of physical development.	Streaming individual survey to determine the level of knowledge of the student

3. CONTENT OF THE EDUCATIONAL COMPONENT (PROGRAMS OF THE COURSE)

1 semester

Topic. List of issues to be addressed within the topic	Distribution within the total time				Recommended literature
	Classroom work			Ind. work	
	Lectures	Practical / seminar	Lab		
	ден	ден	ден		
Topic 1-4. The impact of exercise on the human body. Safety measures in strength sports training. History of weightlifting, powerlifting, bodybuilding, and kettlebell sport. injuries and their prevention in strength sports. Material and technical support for strength fitness training sessions. Classification and methods of competitions in strength sports (weightlifting, powerlifting, kettlebell sport, armwrestling). Development of maximum strength through powerlifting methods.		2		6	1, 2, 3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 6, 9, 10, 12, 13 - Information resources 11,12,13,14 - Video resources
Topic 5-7. Basics of bodybuilding. Fundamentals of special preparatory exercise techniques. Training apparatus. Implementation of basic exercises in the initial training stages. Selection of exercises and development of training. Plans considering muscle group. Action equipment and gear for athletic				6	2,9,13,17,18 - Information resources 4,5,6,7,8 - Video resources

training sessions. Specifics of organizing athletic training sessions				
Topic 8-10. Kettlebell lifting, exercise. Kettlebell sport exercises. Basics of snatch technique. Alternating kettlebell snatch technique. Heavy kettlebell half-snatch technique. Basics of jerk technique. Jerk of two kettlebells with different tempo intervals.			6	4, 7, 11, 12 - Information resources
Topic 11-13. Kettlebell lifting, pushing two kettlebells in a long cycle. Long cycle jerk with two kettlebells. basics of this jerk technique. Development of strength endurance. Auxiliary exercises for mastering the technique of kettlebell clean. Basics of special preparatory exercise techniques. Auxiliary exercises for mastering the jerk technique. Holding two kettlebells for time. development of static strength endurance.			6	4, 11, 12, 18, 19 - Information resources
Topic 14-15. Improving the technique of kettlebell sport. Special training. Preparatory exercises. Exercises for strengthening leg and arm muscles. Exercises for strengthening core muscles. Tactical actions in a competitive environment. Managing efforts during exercises. Rest periods during exercises. Common technique mistakes in exercises. Use of lightweight weights.	2		2	4, 11, 12, 18, 19 - Information resources 1, 2, 3 - The main sources
Total for the semester	4		26	

2 semester

Topic 16-18. The basics of powerlifting and weightlifting. Technique of exercises in weightlifting. Basics of the clean and jerk technique. Basics of the snatch technique. Mistakes that occur while learning the technique of competitive exercises in weightlifting. Technique of competitive exercises in powerlifting. Special preparatory exercises. Mistakes that occur	2		4	2, 3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 1, 3, 5, 10, 14, 18, 21 - Information resources 10, 11, 12, 13, 14, 20, 21, 22 - Video resources
--	---	--	---	--

during the performance of competitive and auxiliary exercises in powerlifting.				
Topic 19-21. Study of competitive exercises in powerlifting. General developmental exercises in strength sports. Squats with a barbell on the shoulders. Bench press. Deadlift. Development of flexibility and coordination of movements. General physical preparation. Use of dumbbells and barbells. Use of cable machines. Use of rubber and spring expanders.			6	5, 6, 9, 14, 18 - Information resources 10, 11, 12, 13, 14, 22 - Video resources
Topic 22-23. The study of competitive exercises in weightlifting. Overhead barbell lift in the snatch. Overhead barbell lift in the clean and jerk. Breaking down exercise techniques into individual components and performing each movement sequentially.			4	3 - The main sources 1,3 - Textbooks, manuals 3, 8, 9, 10, 15,18 - Information resources 20, 21 - Video resources
Topic 24-27 Bodybuilding. Training basics. Fundamentals of special exercises technique in bodybuilding. The basics of technique for special preparatory exercises in bodybuilding. Bodybuilding equipment. Use of basic exercises at the initial stages of training. Selection of exercises and development of training plans considering the involvement of muscle groups. Rest between sets. Use of dumbbells and barbells. Use of cable machines. Use of rubber and spring expanders. Fatigue and recovery after training sessions of varying intensity.			8	3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 6, 8, 9, 13, 17, 18, 19 - Information resources 1 - 17 - Video resources
Topic 28-30 Bodybuilding. Harmonious development of body muscles. Maintaining the proportions of a bodybuilder's muscle volume. Bodybuilding training program. Development of a training program during the preparatory period. Sports nutrition and the specific composition of nutrients in a bodybuilder's diet. Bodybuilding training program. Development of a training program during the competition period.	2		4	3 - The main sources 1, 2, 3 - Textbooks, manuals 6, 8, 9, 13, 17, 18, 19 - Information resources 1 - 17 - Video resources

Total for the semester	2	26
Total	8	52

4. METHODS OF TEACHING

Learning outcomes	Teaching methods (work to be done by the teacher during classes, consultations)	Number of hours	Teaching methods (what types of educational activities the student must perform independently)	Number of hours
1. Know the basic general systems of fitness training, injury prevention rules and safety.	tell, instruct	1	Watching videos with the main elements of the exercise technique;	4
2. Know and perform exercises for target motor skills by means of fitness.	practical exercises, group	1	Individual execution of exercises for better mastering of material and development of necessary qualities	26
3. Be able to use special sports equipment for fitness training and perform technically correct exercises for certain muscle groups.	- visual: demonstration of exercises, features of technique of separate elements; proper use of the necessary equipment - practical: practical exercises, frontal and individual methods.	1	Individual analysis of the main motor directions, training to compile practical standards for the educational component	22
4. Be able to make a plan of training sessions taking into account the individual characteristics of the level of physical development.	tell	1	Visiting the library, working with various literature	4
Total		4		56

5. EVALUATION FOR THE EDUCATIONAL COMPONENT

5.1. Summative assessment

5.1.1. To assess the expected learning outcomes, it is provided

No	Methods of summative assessment	Scores / Weight in general assessment	Date
1	Test tasks (Moodle)	20 – 20%	during the semester
2	Control standards for assessing technical skills and level of training	30 – 30%	7th and 12th week
3	Activity in the classroom	50 – 50%	during the semester

5.1.2. Assessment criteria

Component	Unsatisfactory	Satisfactory	Good	Excellent
Test tasks	< 8	8 - 14	15 - 19	20
	The student has a low level of theoretical material	The student reproduces a significant part of the theoretical material, concretizes	The student is able to summarize information under the guidance of a teacher, apply it in	The student is fluent in the studied amount of material, applies it in practice

		and analyzes the educational material with the help of the teacher	practice	
Activity in the classroom	< 10	11 - 20	21 - 40	41-50
	The student attends about 50% of classes, interest in the educational component is low	The student attends about 75% of classes, interest in the educational component is average	The student attends 90-100% of classes, interest in the educational component is high	The student attends 90-100% of classes, interest in the educational component is high, helps the teacher in organizing practical classes, participates in various sports events

Control tests to assess the level of development of technical skills and motor qualities

1st semester

MO/УЧБ	Weeks	Tests		sex	Points				
					5	4	3	2	1
1	11 th week	Pull-ups on horizontal bar		m	16	14	12	10	8
		Parallel bar push-ups		m	30	20	10	7	3
		Hang on bent arms, sec		m	55	40	30	20	10
2	7th and 12th week	Push 2 kettlebells (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1
			60	m	9	7	5	3	1
			70	m	10	8	6	4	2
			80	m	12	10	8	6	4
			90	m	14	12	10	8	6
			90+	m	16	14	12	10	8
		Jerk of kettlebell (weight 16kg)	50	m	7	5	3	2	1
			60	m	9	7	5	3	1
			70	m	10	8	6	4	2
			80	m	12	10	8	6	4
			90	m	14	12	10	8	6
			90+	m	16	14	12	10	8

	Long jump from the spot, cm	m	260	240	225	210	190
--	-----------------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----

2nd semester

MODULЬ	weeks	Tests	sex	Points				
				5	4	3	2	1
1	11 th week	Push-ups on the horizontal bar with additional weight (20% of body weight)	m	10	8	6	4	2
		Hanging in straight arms on a crossbar with a diameter of 50 mm, sec	m	60	45	30	20	10
		High jump, cm	m	100	80	60	50	40
2	7 th and 12 th week	Throwing a weight of 8 kg with both hands forward, m	m	10	8	7	6	5
		Throwing a weight of 8 kg with both hands back, m	m	12	10	8	7	6
		Parallel bar push-ups with additional weight (20% of body weight)	m	12	10	8	6	4

The difficulty of fitness tests for girls is reduced by 50%.

5.3. Formative assessment

№	Elements of normative assessment	Date
1st semester		
1.	1. Oral feedback from the teacher during strength training with additional load of inventory	2 – 3 weeks
2.	2. Oral feedback from the teacher during the division of exercises into components and alternate performance of all components of the movement	13 – 14 weeks
2nd semester		
1.	1. Oral feedback from the teacher during the development of static strength endurance.	5 – 6 weeks
2.	2. Oral feedback from the teacher during the preparation of the training program.	12 - 13 weeks

6. LEARNING RESOURCES (LITERATURE)

The main sources

1. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 100с
2. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — Черкаси: Вид. від. ЧПУ імені Богдана Хмельницького, 2008. — 460с.
3. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. 2011. – 216 с

Textbooks, manuals

1. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О.Дуржишська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.

2. Бодибилдинг: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед./Р.Т. Раевский, В.Г. Лапко, Е.В. Масунова; под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2011.– 208 с.

3. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

Information resources

1. Атлетичні види спорту . [Електронний ресурс] Режим доступа <http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf>

2. Бодибилдинг. [Електронний ресурс] Режим доступу http://storage.library.opu.ua/online/111/4/book_bb-2011.pdf

3. Важка атлетика, методика підготовки юного важкоатлета [Електронний ресурс]. Режим доступа https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatleta

4. Основи підготовки у гирьовому спорті. [Електронний ресурс] Режим доступа <http://eprints.zu.edu.ua>

5. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. [Електронний ресурс] Режим доступа <https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf>

6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. [Електронний ресурс] Режим доступа <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf>

7. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. [Електронний ресурс] Режим доступу https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant

8. Теорія і методика атлетизму. [Електронний ресурс] Режим доступа http://eprints.cdu.edu.ua/369/1/Atletizm_.pdf

9. Frederic Delavier. Anatomy of strength exercises. https://najar.files.wordpress.com/2012/09/anatom_a.pdf

10. International weightlifting federation <https://www.iwf.net/>

11. Kettlebell Sport: What It Is And How To Get Started <https://breakingmuscle.co.uk/uk/fitness/kettlebell-sport-what-it-is-and-how-to-get-started-2>

12. Kettlebell lifting https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell_lifting

13. The International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) <https://ifbb.com/>

14. Great Bodyweight Exercises For Powerlifters

<https://barbend.com/bodyweight-exercises-powerlifters/>

15. Health and Wellness for Life

<https://books.google.com.sb/books?id=2GZ7N4wOeGYC&printsec=copyright#v=onpage&q&f=false>

16. Physical Education and Sports Training https://www.google.com.ua/books/edition/Physical_Education_and_Sports_Training/C-TEDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

17. Dumbbell Training https://www.google.com.ua/books/edition/Dumbbell_Training/rPB6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

18. Strength Training https://www.google.com.ua/books/edition/Strength_Training/sPF6DwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

19. Science and Practice of Strength Training

https://www.google.com.ua/books/edition/Science_and_Practice_of_Strength_Trainin/3v3FDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

20. Physical Education

https://www.google.com.ua/books/edition/Physical_Education/7XeQDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=PHYSICAL+EDUCATION+-+STRENGTH+FITNESS&printsec=frontcover

21. Faigenbaum, A., Westcott, W. 2009. Youth strength training: programs for health, fitness, and sport. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Methodical support

1. Євтушенко С. Г. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 – 29с.

2. Євтушенко С. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 – 30с.

3. Євтушенко С. Г. Особливості методики розвитку силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2012. 27 с.

4. Євтушенко С. Г. Особливості методики розвитку швидко-силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013 – 27с.

5. Євтушенко С. Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку. Суми, 2023 – 33с.

6. Євтушенко С. Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу. Суми, 2022 – 41с.

7. Євтушенко С.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.

8. Салатенко І. О. Вплив рухової активності на фізичний стан студентів закладів вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.

9. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>

10. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.

11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.

12. Сахненко А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

Video resources

1. Будь у формі! Тренування в домашніх умовах для чоловіків та жінок на всі групи м'язів.

https://www.youtube.com/watch?v=Ai4LBsQ9b_o

2. Роби це перед кожним тренуванням. Універсальна розминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE>

3. Комплекс Кросфіт для початківців

https://www.youtube.com/watch?v=IZ24oz_w_LU

4. Комплекс силових вправ на всі м'язи вдома

<https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpgHnU>

5. Найкраща ранкова зарядка після сну на кожен день. Зарядить бадьорістю та енергією на весь день!

<https://www.youtube.com/watch?v=1GvtZHXiFhs>

6. Потужні м'язи ніг! 10 стратегій тренування

<https://www.youtube.com/watch?v=dJzw1j5XcLo>

7. Потужне тренування на тіло за 20 хвилин. Табата.

<https://www.youtube.com/watch?v=23WTBzutLJE>

8. Чоловічі ТОП 35 вправ з гумовими петлями та фітнес гумками
<https://www.youtube.com/watch?v=rCqpHj1Lka0>
9. Основні вправи Кросфіту! 50 Best Crossfit Exercises Ever, EPIC!
<https://www.youtube.com/watch?v=Aa8LQTEs5JY>
10. Програма тренувань у тренажерному залі для чоловіків
https://www.youtube.com/watch?v=Y01wr_f-ujg
11. Програма тренувань із гантелями для чоловіків. 3 дні на тиждень.
https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0
12. Прокачайте все тіло всього за 10 хвилин!
<https://www.youtube.com/watch?v=5BQc7PNQRNk>
13. Твій прес горітиме! Прибираємо живіт.
<https://www.youtube.com/watch?v=BV1Jbiga0b8>
14. Тренування для чоловіків без заліза в домашніх умовах
<https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys>
15. Фітнес для чоловіків від А до Я (повна версія)
<https://www.youtube.com/watch?v=EaO0OjSRVp4>
16. 25-хвилин тренування | Ефективні вправи на гнучкість всього тіла у домашніх умовах.
Фітнес вдома
<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>
17. 16 найкращих вправ з еспандерами
<https://www.youtube.com/watch?v=RZl1POnPKgk>
18. Онлайн-Урок. Гирьовий спорт. Ривок та допоміжні вправи.
<https://www.youtube.com/watch?v=nQe6FY3HnEs>
19. Гирьовий спорт. Вправи з гирею і не тільки.
https://www.youtube.com/watch?v=NaNvr_p4xkM
20. Поштовх штанги. Техніка. Взяття штанги на груди, поштовх з грудей.
<https://www.youtube.com/watch?v=bQWiyEX9evI>
21. Ривок штанги. Техніка. Повний аналіз.
https://www.youtube.com/watch?v=_EFTfzmp8g4
22. Як навчити новачка техніці виконання вправ з пауерліфтингу. Наставови для тренерів від Б.Шейко
<https://www.youtube.com/watch?v=yoqqBJYMNcY>

**РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх			
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)			
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми			
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)			
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти			<i>Не передбачено</i>
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету			
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом			
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента			
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)			
Література є актуальною			
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти			

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання)

С.В. Караченко

[Підпис]