

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



_____ М. Є. Чайковський

„07” 09 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.2.21. Атлетизм із методикою викладання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма _____ **Фізична культура і спорт** _____

(назва освітньої програми)

освітнього рівня _____ **бакалавр** _____

(назва освітнього рівня)

галузь знань _____ **01 Освіта/Педагогіка** _____

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) _____ **017 Фізична культура і спорт** _____

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж _____ **Хмельницький інститут соціальних технологій** _____

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 180/6

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2020 рік

Робоча програма Атлетизм із методикою викладання

(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 Освіта

спеціальністю 017 „Фізична культура і спорт”

„07” вересня 2020 року – 34 с.

Розробники:

Веретко Ірина Андріївна – викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Веретко Ірина Андріївна – викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „07” вересня 2020 року № 1

Завідувач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
фізичної культури і спорту

(підпис)


(прізвище та ініціали)

Л.С. Кравчук

„07” вересня 2020 року

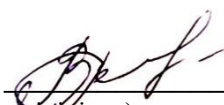
Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми (керівником проектної групи) Фізична культура і спорт (2017 року)

(назва освітньої програми)

„07” вересня 2020 року

Гарант освітньо-професійної
програми (керівник проектної групи)

(підпис)


(прізвище та ініціали)

В. В. Крупа

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

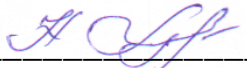
Навчальний рік	2020/2021	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	07.09.2020 р.			
№ протоколу	№			
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=14057>

Робочу програму перевірено

„07” вересня 2020 року

Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Хмельницького інституту
соціальних технологій
(підпис)


(прізвище та ініціали)

Н. І. Луцкевич

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	9
4.2.1.	<i>Тематичний план</i>	9
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни</i>	11
4.3.	Форми організації занять.....	12
4.3.1.	<i>Теми практичних занять</i>	12
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	12
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i>	12
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	14
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	15
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	15
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	16
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	17
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	17
6.1	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	18
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	19
6.3.	Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS	20
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS	20
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.	20
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	21
6.7.	Орієнтовний перелік питань до екзамену.....	21
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	24
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	24
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	24
7.3.	Рекомендована література.....	29
7.4.	Інформаційні ресурси.....	30
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	34

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 2	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 180		8-й	8-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 9	Освітній ступінь: бакалавр	28 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	6 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		124	166
Індивідуальні завдання: 10 год.			
Вид семестрового контролю: екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 31,1% аудиторних занять, 68,9% самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 7,8% аудиторних занять, 92,2% самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета та завдання дисципліни: засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять атлетизмом, використання засобів гімнастики у реабілітаційних цілях.

Завдання дисципліни:

формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів в атлетичних видах спорту, надання студентам умінь і здібностей проведення занять з атлетичних видів спорту та атлетичної гімнастики, надання студентам умінь і здібностей використання засобів атлетизму з метою оздоровлення організму.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- загальні питання системи знань із загальної теорії і методики атлетизму.

вміти:

- використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики викладання атлетизму, організації та проведенні змагань.

Перелік загальних програмних компетентностей освітньої програми, які забезпечує дисципліна

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Перелік спеціальних програмних компетентностей освітньої програми, які забезпечує дисципліна

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

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

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

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

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Перелік програмних результатів навчання освітньої програми, які забезпечує дисципліна

РН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

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

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

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

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

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

РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1. Значення та місце дисципліни "Атлетизм із методикою викладання" в системі фізкультурної освіти. Основи організації навчально-тренувальних занять.

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Значення та місце дисципліни "Атлетизм із методикою викладання" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Класифікація та характеристика силових вправ.

Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Тема 3. Техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.

Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту. Матеріально-технічне

забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.

Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять.

Особливості організації та проведення занять з атлетизму. Структура основних форм занять по атлетизму. Визначення фізичних вправ та їх послідовності для розв'язання загальних і окремих (специфічних) завдань.

Тема 5. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Організація оздоровчих занять з атлетизму. Оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками. Оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками. Оздоровчі заняття силової спрямованості з особами похилого віку.

Тема 6. Основи методики розвитку сили.

Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту. Методика збільшення анатомічного поперечника засобами бодібілдингу.

Тема 7. Основні м'язові групи.

М'язи голови і шиї. М'язи тулуба. М'язи плечового пояса і верхніх кінцівок. М'язи тазового пояса і нижніх кінцівок.

Змістовий модуль 2. Організація навчально-тренувального та змагального процесу з атлетичних видів спорту

Тема 8. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу.

Застосування спеціально-підвідних вправ для навчання техніки змагальних вправ пауерліфтингу. Методика навчання та техніка виконання змагальної вправи пауерліфтингу «присідання». Методика навчання та техніка виконання змагальної вправи пауерліфтингу «жим лежачи». Методика навчання та техніка виконання змагальної вправи пауерліфтингу «тяга».

Правила змагань з пауерліфтингу.

Тема 9. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики.

Застосування методів навчання техніки змагальних вправ важкої атлетики. Методика навчання змагальної вправи «ривок» у важкій атлетиці. Методика навчання змагальної вправи «поштовх» у важкій атлетиці. Правила змагань з важкої атлетики.

Тема 10. Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу.

Застосування загально-підготовчих і спеціально-підвідних вправ для освоєння методики і навчання техніки змагальних вправ бодібілдінгу. Методика навчання та техніка виконання позування у бодібілдінгу. Методика складання та техніка виконання довільної композиції у бодібілдінгу. Правила змагань з бодібілдінгу.

Тема 11. Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Основи техніки ривка гирі поперемінно. Основи техніки поштовху двох гирь. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Тема 12. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Інформаційний обсяг теми. Засоби відновлення і основні принципи їх застосування. Основи раціонального харчування при спортивній діяльності людини в силових видах спорту. Фармакологічні засоби і використання допінгу в спорті.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні: вступ до фаху, теорія та методика фізичного виховання, фізіологія рухової активності .

Міжпредметні зв'язки: психологія, фізіологія.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змістовий модуль 1.															
Значення та місце дисципліни "Атлетизм із методикою викладання" в системі фізкультурної освіти. Основи організації навчально-тренувальних занять.															
Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	14	2	-	2	-	-	10	14	1					13	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту	14	2	-	2	-	-	10	14	1					13	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Тема 3. Техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму	14	2	-	2	-	-	10	14	1		1			12	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять	14	2	-	2	-	-	10	14	1		1			12	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Тема 5. Силова підготовка осіб різного віку і статті	14	2		2			10	14			1			13	
Тема 6. Основи методики розвитку сили	14	2		2			10	14						14	
Тема 7. Основні м'язові групи.	14	2		2			10	14						14	
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2					2		комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	100	14	-	14	-	2	70	100	4		3		2	91	
Змістовий модуль 2.															
Організація навчально-тренувального та змагального процесу з атлетичних видів спорту.															
Тема 8. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу	14	2		2			10	14						14	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
															літератури
Тема 9. Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики	14	2		2			10	14	1					13	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Тема 10. Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу	14	2		2			10	14	1		1			12	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 11. Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті	14	4		4			6	14	1		1			12	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 12. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	12	4		4			4	12	1		1			10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	–	–	–	–	-	2	2	–	–	–	–	2	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	70	14		14	–	2	40	70	4	-	3	–	2	61	
Усього годин	170	28		28	–	4	110	170	8		6	–	4	152	
ІНДЗ	10	–	–	–	–	10	–	10	–	–	–	–	10	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	180	28	-	28	–	14	110	180	8	-	6	–	14	152	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Атлетизм із методикою викладання”

Разом: 180 год., лекції – 28 год., практичні заняття – 28 год., самостійна робота – 124 год.

Модулі	Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2						
Назва модуля	Значення та місце дисципліни "Атлетизм із методикою викладання" в системі фізкультурної освіти. Основи організації навчально-тренувальних занять.							Організація навчально-тренувального та змагального процесу з атлетичних видів спорту.						
Кількість балів за модуль	21 бал							19 балів						
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теми лекцій	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	Історія розвитку атлетичних видів спорту	Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з атлетизму	Основи організації навчально-тренувальних занять	Силова підготовка осіб різного віку і статті	Основи методики розвитку сили	Основні м'язові групи.	Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу	Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики	Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу	Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті		Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	
Теми практичних занять	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	Історія розвитку атлетичних видів спорту	Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з атлетизму	Основи організації навчально-тренувальних занять	Силова підготовка осіб різного віку і статті	Основи методики розвитку сили	Основні м'язові групи.	Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу	Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики	Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу	Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті		Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	
Самостійна робота	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали
ІНДЗ	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал		1 бал	
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)													
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)													

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму	2
2.	Основи організації навчально-тренувальних занять	4
3.	Силова підготовка осіб різного віку і статті	2
4.	Основні м'язові групи	2
5.	Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу	4
6.	Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики	4
7.	Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу	4
8.	Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті	4
9.	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	2
Разом		28

4.3.2. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання - навчальним планом не передбачено

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (5 балів);
- огляд літератури з конкретної тематики (5 балів);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (5 балів);
- підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (10 балів);
- участь у науковій студентській конференції (5 балів);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (5 балів).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – 10 балів.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з гантелями
2. Законспектувати техніку поштовху і ривка у гирьовому спорті
3. Правила змагань з гирьового спорту
4. Техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу (присід, жим, тяга) з рисунками
5. Комплекс спеціально-підвідних вправ для присідання, жиму, тяги
6. Правила змагань з пауерліфтингу
7. Техніка ривка у важкій атлетиці
8. Техніка поштовху у важкій атлетиці
9. Спеціально-підвідні вправи для ривка і спеціально-підвідні вправи для поштовху у важкій атлетиці
10. Правила змагань з важкої атлетики
11. Техніка виконання змагальних вправ у бодібілдингу
12. Правила змагань з бодібілдингу

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал

5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		10 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 10-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
10	відмінно	5	A	відмінно
8	добре	4	BC	добре
6	задовільно	3	DE	задовільно
5	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з гантелями	10
2.	Законспектувати техніку поштовху і ривка у гирьовому спорті	10
3.	Правила змагань з гирьового спорту	10
4.	Техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу (присід, жим, тяга) з рисунками	10
5.	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для присідання, жиму, тяги	10
6.	Правила змагань з пауерліфтингу	10
7.	Техніка ривка у важкій атлетиці	10
8.	Техніка поштовху у важкій атлетиці	10
9.	Спеціально-підвідні вправи для ривка	10
10.	Спеціально-підвідні вправи для поштовху у важкій атлетиці	10
11.	Техніка виконання змагальних вправ у бодібілдингу	10
12.	Правила змагань з бодібілдингу	10
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		124

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Значення та місце дисципліни "Атлетизм із методикою викладання" в системі фізкультурної освіти. Основи організації навчально-тренувальних занять.			
Спеціалізація з атлетичних видів спорту (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	I
Історія розвитку атлетичних видів спорту (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	II
Техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	III
Основи організації навчально-тренувальних занять (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	1 бал	IV
Силова підготовка осіб різного віку і статті (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	V
Основи методики розвитку сили (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	VI
Основні м'язові групи (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	VII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5 балів	VIII
Всього: 72 год.	Всього: 12 балів		
Змістовий модуль 2. Організація навчально-тренувального та змагального процесу з атлетичних видів спорту			
Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	IX
Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	X
Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	XI
Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	
Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1 бал	XII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5 балів	
Всього: 42 год.	Всього: 10 балів		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат, види ІНДЗ	10	XIV
Разом: 124 год.	Разом: 32 бали		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Атлетизм із методикою викладання” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів

корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Атлетизм із методикою викладання” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамени;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Робота на практичному занятті	2	7	14	7	14
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	1	7	7	5	5
1.3. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			26		24
Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 50					

II. Вибіркові	
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 10 балів)	
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	5
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	5
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	5
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	10
2.5. Участь у науковій студентській конференції	5
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	5
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	10
Разом	10
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 10	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>Відмінно</i>	5	A	<i>Відмінно</i>
45 – 53	<i>Добре</i>	4	BC	<i>Добре</i>
36 – 44	<i>Задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>Незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	відмінно	5	A	відмінно
30 – 35	добре	4	BC	добре
24 – 29	задовільно	3	DE	задовільно
14 – 23	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 13		2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен		
90 – 100	відмінно	5	A	відмінно
82 – 89	добре	4	B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4	C	добре
64 – 74	задовільно	3	D	задовільно
60 – 63	задовільно	3	E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2									ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	МК 2			40
3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	5	5	10		

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Значення та місце дисципліни "Атлетизм із методикою викладання" в системі фізкультурної освіти.
2. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
3. Термінологія атлетичних видів спорту.
4. Класифікація та характеристика силових вправ.
5. Зародження силових видів спорту в світі.
6. Історія розвитку важкої атлетики.
7. Історія розвитку пауерліфтингу.
8. Історія розвитку бодібілдингу.
9. Історія розвитку гирьового спорту.
10. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх.
11. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
12. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.
13. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
14. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
15. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
16. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.
17. Організація оздоровчих занять з атлетизму.
18. Оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками.
19. Оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками.
20. Оздоровчі заняття силової спрямованості з особами похилого віку.
21. Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики.
22. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу.
23. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту.
24. Методика збільшення анатомічного поперечника засобами бодібілдингу.
25. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
26. Основи техніки ривка.
27. Основи техніки поштовху.
28. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.
29. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху.
30. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
31. Основи техніки присідань зі штангою на плечах.
32. Основи техніки жиму лежачи.
33. Основи техніки тяги станової.

34. Основи техніки спеціальнопідготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу.

35. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

36. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

37. Основи техніки ривка гирі поперемінно.

38. Основи техніки поштовху двох гирь.

39. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом.

40. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

41. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

42. Основи техніки обов'язкової програми.

43. Основи побудови композиції довільної програми.

44. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.

45. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу.

46. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

47. Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдингу).

48. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пауерліфтингу.

49. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з вадами зору в пауерліфтингу.

50. Силова підготовка інвалідів у корекційно-реабілітаційній програмі.

51. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Хмельницький інститут соціальних технологій
Кафедра Фізичної культури і спорту, фізичної культури і спорту

Освітній ступінь: бакалавр

Усі спеціальності: 017 „Фізична культура і спорт”

Семестр: 8

Навчальна дисципліна: «Атлетизм із методикою викладання»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
2. Структура основних форм занять по атлетизму.
3. Методика навчання змагальної вправи пауерліфтингу «присідання».

Затверджено на засіданні кафедри Фізичної культури і спорту, фізичної культури і спорту

Протокол №1 від „07” вересня 2020 року.

Завідувач кафедри _____ Л.С. Кравчук
(підпис) (ПІБ)

Екзаменатор _____ І.А. Веретко
(підпис) (посада, ПІБ)

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до іспиту.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

https://www.youtube.com/watch?v=ZvRulNyfg_w
<https://www.youtube.com/watch?v=KgcP0XgyBN8>
<https://www.youtube.com/watch?v=DFiT6OdbtdU>
https://www.youtube.com/watch?v=NlxF_tm7L-c

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

(термінологічний словник)

Абсолютна сила (від лат. *absolutus* — необмежений, довершений) — максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від маси її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Атлетизм (від грец. *ἀθλητική*) — система фізичних вправ, спрямована на всебічну силову підготовку і вдосконалення будови тіла шляхом розвитку мускулатури. Атлетизм належить до великих форм занять фізичними вправами

Активний відпочинок — діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Будова тіла — розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м'язової тканин.

Важка атлетика — піднімання спортсменом ваги (штанги) над головою визначеними способами: ривком і поштовхом.

Вибухова сила — здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час. Вибухова сила характеризується стартовою і прискорювальною силою. Належить до швидко-силових здібностей.

Вихідне положення — просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхньої виконання.

Виховання фізичних якостей — цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Відновлення — сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють поточне (у ході виконання вправ), швидке (відразу після припинення роботи (період повернення кисневого боргу), віддалене (протягом тривалого часу після виконання тренувального навантаження), стрес-відновлення (після хронічних перенапружень) відновлення.

Відносна сила — сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Внутрішня структура фізичної вправи — сукупність різних взаємодіючих, взаємоузгоджених, взаємопов'язаних процесів, які відбуваються в організмі людини під час виконання вправи.

Вольова підготовка спортсмена — система впливів, яка застосовується з метою формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, сміливість і т. д.).

Втома — спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється у суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втоми.

Гігієна фізичної культури та спорту (від грец. *ὑγιεινός* — здоровий) — галузь гігієнічної науки, яка розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень фізкультурників й спортсменів.

Деталі техніки рухів — другорядні особливості рухів, які не порушують її основного механізму.

Дискваліфікація (від грец. *δυσ.*, лат. *dis* — префікса, що означає порушення, втрату, позбавлення, лат. *quails* — який, якої якості і лат. *ficftio*, від *facio* — роблю) — позбавлення спортсмена (команди) права участі у змаганнях або спортивного звання за порушення встановлених правил, морально-етичних норм поведінки.

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) — позашкільні спеціалізовані спортивні навчально-виховні заклади, які здійснюють підготовку висококваліфікованих юних спортсменів на основі їхнього всебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, забезпечують підготовку юнацтва до виконання функцій та обов'язків спортивних інструкторів і суддів, допомагають загальноосвітнім школам в організації масової фізкультурної роботи. Розрізняють комплексні ДЮСШ (робота здійснюється з кількох видів спорту) і спеціалізовані: СДЮСШОР — спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву, ШВСМ — школи вищої спортивної майстерності (робота здійснюється з одного виду спорту).

Доза навантаження — певна величина навантаження, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності.

Дозування навантаження — чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Допінг (англ. doping, від dore — давати наркотик) — вживання і використання чужорідних для організму речовин у будь-якій формі або фізіологічних речовин у ненормальній кількості, що вводяться різними методами здоровим людям виключно з метою забезпечення штучного та нечесного покращання досягнень у змаганнях.

Допінг-контроль — система спеціальних заходів, яка спрямована на виявлення факту застосування допінгу учасниками змагань.

Ефективність техніки (від лат. efficio — дію, виконую) — характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Загальна фізична підготовка — процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Загальна фізична підготовка спортсмена — процес, який спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

Загальнопідготовчі вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки спортсмена, що відображають при цьому особливості його спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення у спортивній діяльності: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень.

Загальнорозвивальні вправи — рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування — основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (режим, харчування, громадська і особиста гігієна).

Здібності — сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Змагальна діяльність — специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.

Змагальне навантаження — інтенсивне, часто максимальне навантаження, яке пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Змагальний метод — спосіб застосування фізичних вправ у формі змагань, що передбачає зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованого суперництва, уніфікацію предмета змагань, порядку боротьби за перемогу та оцінювання досягнень. Змагальний метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

Змагальні вправи — цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є засобом ведення спортивної боротьби (складають предмет спортивної спеціалізації) і виконуються відповідно до правил змагань з певного виду спорту.

Змагання — спеціальна сфера, у якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їхній максимальний прояв.

Імітаційні вправи (від лат. imitor — наслідую) — рухові дії, які за кінематикою і координативною структурою відповідають характеру основної вправи певної спортивної дисципліни.

Імпульс сили (від лат. impulsus — удар, поштовх) — величина дії сили тяги м'язів на певні частини тіла за конкретний проміжок часу. Імпульс сили характеризує силу рухової дії.

Інтенсивність навантаження (від франц. intensif, з лат. intensio — напруження, посилення) — кількість роботи, що виконана за одиницю часу.
Календар змагань (від лат. calendarium, букв. — боргова книжка) — документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників та ін.

Класифікація фізичних вправ — розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов'язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак. Класифікація фізичних вправ здійснюється за ознакою історично усталених систем фізичного виховання (гімнастика; ігри; спорт; туризм), за їхнім значенням для вирішення освітніх завдань (основні (змагальні); підвідні; підготовчі), за ознакою їхньої переважної спрямованості на виховання окремих фізичних якостей (швидкісно-силові види вправ; вправи циклічного характеру на витривалість; вправи, які вимагають високої координації рухів; вправи, які вимагають комплексного прояву фізичних якостей і рухових навичок в умовах зміни режимів рухової діяльності, ситуації та форм дій), за ознакою спортивної спеціалізації (змагальні; спеціально-підготовчі (підвідні, розвивальні, імітаційні); загально-підготовчі), за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні; ациклічні; змішані) та ін.

Максимальне тренувальне навантаження (від лат. maximalis — найбільший) — навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Обсяг навантаження — загальна кількість тренувальної роботи, що виконана під час заняття (серії занять).

Пауерліфтинг (від англ. power — потужність і lift — піднімати) — виконання спортсменом присідання зі штангою на плечах, жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві та станової тяги (силове триборство).

Підвідні вправи — переважно елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.

Підготовка спортсмена — багатоаспектний педагогічний процес доцільного використання знань, засобів, методів та умов (комплексу заходів), що дозволяє спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечує необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень.

Прискорювальна сила — здатність м'язів швидко збільшувати робоче зусилля в умовах вже розпочатого їхнього скорочення. Прискорювальна сила характеризує вибухову силу.

Розминка — комплекс фізичних вправ, які проводяться перед більш-менш напруженою фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму. Розрізняють загальну і спеціальну розминку.

Сила — здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

Стартова сила — здатність м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їх напруження. Стартова сила характеризує вибухову силу.

Техніка фізичних вправ (грец. τεχνικός — вправний, досвідчений, від τέχνη — майстерність) — способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Тренажер (від англ. train — виховувати, навчати) — навчально-тренувальний пристрій для оволодіння руховими діями, виховання фізичних якостей, вдосконалення аналізаторських функцій організму.

Тренувальне навантаження — складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять.

Фізичне навантаження — вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

7.3 Рекомендована література

Основна:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. — Л. : Тріада плюс, 2007. — 500 с.

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренінгів: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
8. Воробьев А. Н. Тяжелотелетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
9. Дворкин Л. С. Подготовка юного телетелетелета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
11. 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.
12. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
13. Жеков И. П. Биомеханика телетелетелетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

22.Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

23.Олешко В. Г. Важка атлетика:[навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.

24.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.

25.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.

26.Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

27.Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

28.Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 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. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

3. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.

4. Гирьовий спорт : навч. прогр. 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.

5. 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.

6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.

7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.

8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.

9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”, 2005. – 254 с.

10.Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.

11.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.

12.Осинов Г. В. Рабочая книга социолога / Осинов Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.

13.Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.

14.Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.

15.Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

16.Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.

17.Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

18.Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999.– № 2. – С. 43–46.

7.4. Інформаційні ресурси

1. Теорія та методика фізичного виховання (Науково-методичний журнал) <http://www.tmfv.com.ua/>

2. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/>

3. Учительський журнал «Фізичне виховання» <http://www.teacherjournal.com.ua/shkola/fizichne-vixovannya.html>

4. Журнал о пауэрлифтинге «Богатырь» <http://bogatyr.su/glavnaya.html>

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>

2. Федерація пауерліфтингу України <http://powerlifting-upf.org.ua/>

3. Федерація гирьового спорту України <http://igsf.biz/dir/ukr/>

4. Федерація бодібілдингу України <http://fbbu.com.ua/>

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28