



Силабус дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ

Ступінь вищої освіти - бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 Фізична культура і спорт

Рік навчання: 4, Семестр: VIII

Кількість кредитів: 3

Мова викладання: українська

Викладач	Дідик Тетяна Миколаївна
Профайл викладача	http://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/kafsportgame.php
Контактний телефон	067-937-40-20
E-mail	TD_vinnitsa@ukr.net
Сторінка курсу в CMS	
Консультації	<p><i>Очні консультації:</i> четвер 13.30 – 15.00 ауд. 130</p> <p><i>Онлайн-консультації:</i> обговорення поточних питань для підготовки до практичних занять, методика виконання самостійної роботи, складання тренувальних програм з атлетичних видів спорту.</p>

Опис навчальної дисципліни. Теорія і методика викладання атлетизму є обов'язковою освітньою компонентною циклу професійної підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, а також на досягнення передбачених результатів навчання. Основні теми: Атлетична гімнастика.; Розвиток силових якостей засобами атлетизму.; Техніка, методика навчання і організація навчально-тренувального процесу у гирьовому спорті, пауерліфтингу, важкій атлетиці і бодібілдингу.; Правила змагань з атлетичних видів спорту.; Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності в атлетичних видах спорту.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Форма навчання	Семестр	Кількість кредитів	Години	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Вид контролю
денна	8	3	90	4	44	42	залік

Мета викладання навчальної дисципліни:

забезпечення професійної підготовки студентів до педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, формування теоретичних знань, практичних умінь і навичок з атлетичних видів спорту для практичної діяльності.

Завдання вивчення навчальної дисципліни:

- Формування комплексних знань, умінь та навичок з атлетичних видів спорту;
- Формування вмінь організовувати і проводити навчання атлетичним вправам;
- Набуття практичних навичок проведення занять з атлетичних видів спорту з метою оздоровлення;
- Набуття практичних навичок складання програм і проведення занять з атлетичних видів спорту для різних вікових груп;
- Формування вмінь щодо дотримання встановлених норм і правил безпечного проведення занять з атлетичних видів спорту;
- Формування вмінь щодо застосування одержаних знань для пропагування атлетичних видів спорту як корисної фізичної вправи та масового виду оздоровлення.

Компетентності:

Загальні компетентності:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- Здатність працювати в команді;
- Здатність планувати та управляти часом;
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- Навички міжособистісної взаємодії;
- Здатність бути критичним і самокритичним;
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності

- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях з силових видів спорту;
- Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення з використанням атлетичних вправ;
- Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують засобами силових видів спорту;
- Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій у процесі виконання силових вправ;
- Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять силовими видами спорту;
- Здатність використовувати спеціальне обладнання та інвентар тренажерної зали;

- Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
- Здатність до безперервного професійного розвитку.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

Застосування набутих теоретичних і практичних умінь і навичок для вирішення конкретних задач у галузі фізичної культури і спорту завдяки:

знанням: теоретичного матеріалу з основ теорії і методики атлетичних видів спорту, основ техніки вправ гирьового спорту, пауерліфтингу, важкої атлетики та бодібілдингу, застосування їх у професійній діяльності.

умінням:

- Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей в умовах різних форм організації занять силовими вправами.
- Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу.
- Використовувати засвоєні уміння і навички з силових видів спорту для занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- Застосовувати набуті знання з силових видів спорту для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Політика курсу

1. Політика щодо відвідування:

Відвідання занять є важливою складовою навчання і обов'язковим компонентом оцінювання. Очікується, що всі здобувачі відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. За об'єктивних причин (наприклад, виїзд на змагання, навчально-тренувальні збори, хвороба тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем.

2. Політика щодо дедлайнів та перескладання:

Задача практичних завдань і самостійної роботи, які відбуваються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (-50 % від визначених балів за виконання певного виду роботи) Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (офіційний лист-виклик на змагання, навчально-тренувальні збори, довідка про хворобу тощо). Пропущені заняття студент повинен відпрацювати під час індивідуально-консультативної роботи з викладачем відповідної дисципліни згідно графіку. У випадку, якщо студент не отримав протягом семестру необхідну кількість балів для допуску до заліку, студент може написати додаткову письмову роботу (за індивідуальним завданням) за темою, яка буде погоджена з викладачем.

3. **Самостійна робота** здобувача є обов'язковим видом діяльності. Здобувач має виконати її в повному обсязі для отримання достатньої кількості балів. Самостійна робота має бути представлена викладачу у визначений термін або за погодженням надсилається у вказані строки на e-mail викладача (Td_Vinnitsa@ukr.net). При виконанні самостійної роботи необхідно спиратися на конспект лекцій та рекомендовану основну та допоміжну навчально-методичну літературу. Вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії з проблем навчальної дисципліни. Уся література, яку здобувач не зможе знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Здобувачі заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

4. Політика щодо **академічної доброчесності**: Очікується, що роботи здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів кваліфікуються як порушення академічної доброчесності. Виявлення ознак порушення академічної доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Списування під час тестування, контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування. Здобувач повинен дотримуватися таких основних принципів доброчесності та етики академічних взаємовідносин учасниками навчального процесу:

- дотримання норм чинного законодавства в сфері освіти і науки та інтелектуальної власності;
- дотримання поваги до всіх учасників навчального процесу;
- перешкоджання проявам академічної недоброчесності;
- повідомлення про випадки порушення академічної доброчесності.

5. Здобувач, який не згоден з оцінюванням його роботи і підсумковою оцінкою на заліку, може оскаржити рішення викладача щодо виставленої оцінки. У такому разі, студент подає апеляційну заяву на ім'я декана факультету.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Тема заняття	Самостійна робота	Література	Макс. к-ть балів
1.	Лекція 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту <u>Інформаційний обсяг теми.</u> Вступ до предмету. Історія розвитку атлетичних видів спорту. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини. Основні поняття і терміни, що застосовуються в атлетизмі. Техніка безпеки та профілактика травматизму при заняттях з обтяженнями.	Основні поняття і терміни в атлетичних видах спорту	1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 16-38, 56-72. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/1122206/ 2. Інструкція з охорони праці у тренажерній залі. Режим доступу https://osvita-docs.com/node/149 3. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.5-13. 4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси, 2008. – С. 11-16, 36-45.	0,5
2.	Лекція № 2. Організація навчально-тренувального процесу з атлетичних видів спорту <u>Інформаційний обсяг теми</u> Зміст і структура занять з атлетизму; Обладнання та інвентар для занять атлетичними видами спорту; Особливості та зміст занять з особами різних вікових груп;	Обладнання та інвентар тренажерної зали	1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 352-356, 364-373, 543-568. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/1122206/ 2. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.241-245. 3. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму : Навчальний посібник. – Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011.	0,5

	Організація та зміст занять атлетизмом у навчальних закладах освіти.		– С.105-132. Режим доступу https://studfile.net/preview/5457329/	
3.	<p>Тема 1. Атлетична гімнастика. Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту</p> <p><i>Практичне заняття 1.</i> Методика застосування загально-підготовчих і спеціально-підвідних вправ.</p> <p><i>Практичне заняття 2.</i> Навчання техніки поштовху у гирьовому спорті.</p> <p><i>Практичне заняття 3.</i> Навчання техніки ривка у гирьовому спорті.</p> <p><i>Практичне заняття 4.</i> Здача нормативів технічної і фізичної підготовленості у змагальних вправах гирьового спорту: поштовх (відповідно до вимог) .</p> <p><i>Практичне заняття 5.</i> Здача нормативів технічної і фізичної підготовленості у змагальних вправах</p>	<p>Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з гантелями для підготовчої частини навчально-тренувального заняття(10-12 вправ)</p>	<p>1. Весловуцкий Ц.В. Гантели и резина в вашей квартире. -К.: Здоровья, 1989. — 154 с. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/780123/</p> <p>2. Корнієнко С.М. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. — Вид. 2-е, доп. і перероб. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. — 64 с. Режим доступу</p> <p>3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. 2-е изд., перераб. и доп. — К.: Здоровье, 1990. — 176 с. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/1242408/</p>	20
		Техніка виконання змагальних вправ гирьового спорту: поштовх і ривок.	<p>1. Грибан Г.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. –100с. Режим доступу http://eprints.zu.edu.ua/26571/1/Мет._рек._Г.С.3.PDF</p> <p>2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 10-11, 87-89. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/1122206/</p> <p>3. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ. – 2008. –С. 31-35</p> <p>4. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.45-55.</p>	
		Правила змагань з гирьового спорту.	1.Грибан Г.П. Підготовки та проведення змагань з гирьового спорту: метод. рекомендації / Г.П. Грибан,	

	гирьового спорту: ривок (відповідно до вимог)	Положення про змагання з гирьового спорту для студентів факультету фізичного виховання і спорту.	П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 28 с. Режим доступу http://eprints.zu.edu.ua/26581/Мет.пек._Г.С._10.PDF	
		Участь у змаганнях з гирьового спорту серед студентів факультету фізичного виховання і спорту	2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, туризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – С. 342 -347 Режим доступу https://www.twirpx.com/file/2095913/ 3. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. /І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко – К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 202-210 с. 4. Правила змагань з гирьового спорту. Режим доступу https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1253-13#n14	
4.	Тема 2. Техніка і методика навчання вправ пауерліфтингу. <i>Практичне заняття 6.</i> Навчання техніки виконання змагальної вправи пауерліфтингу присідання зі штангою на плечах. <i>Практичне заняття 7.</i> Навчання техніки виконання змагальної вправи пауерліфтингу жим лежачи. <i>Практичне заняття 8.</i> Навчання техніки виконання змагальної вправи пауерліфтингу станова тяга.	Техніка змагальних вправ пауерліфтингу: присідання, жим лежачи і станова тяга	1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 26-31 2. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олимпийская литература», 1999. -С. 41-45 3. Стеценко А.І.. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів ВНЗ. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім.. Б. Хмельницького, 2008. – С. 177-195. 4. Шейко Б.И. Классификация и терминология упражнений, применяемых в пауэрлифтинге Режим доступу http://www.supertrening.narod.ru/book/Sheiko/upr01.htm	19
		Комплекси спеціально-підвідних вправ для навчання техніки присідання зі штангою, жим штанги лежачи і станової тяги.		
		Правила змагань з пауерліфтингу.	1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, туризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. –	

	<p><i>Практичне заняття 9-10.</i> Методика навчання техніки виконання змагальних і спеціально-підвідних вправ пауерліфтингу.</p> <p><i>Практичне заняття 11.</i> Задача нормативів технічної і фізичної підготовленості у змагальних вправах пауерліфтингу: присідання, жим лежачи, станова тяга (відповідно до вимог)</p>		<p>Ростов н/Д: Феникс, 2001. – С. 347 -354 Режим доступу https://www.twirpx.com/file/2095913/</p> <p>2. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів ВНЗ. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2008. – С. 214-235.</p> <p>3. Правила змагань. Пауерліфтинг. Режим доступу http://www.powerlifting.dp.ua/downloads/Pravila_FPU_2011_2.pdf</p>	
		Тестовий контроль	Питання тестового контролю	
		Участь у змаганнях з жиму лежачи серед студентів факультету фізичного виховання і спорту	1. Правила змагань. Пауерліфтинг. Режим доступу http://www.powerlifting.dp.ua/downloads/Pravila_FPU_2011_2.pdf	
5.	<p>Тема 3. Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики.</p> <p><i>Практичне заняття 12.</i> Розвиток силових якостей засобами атлетизму з використанням різних методичних підходів.</p> <p><i>Практичне заняття 13-14.</i> Навчання техніки спеціально-підвідних і змагальних вправ важкої атлетики: ривок і поштовх.</p> <p><i>Практичне заняття 15.</i> Методика навчання техніки</p>	Техніка ривка у важкій атлетиці	<p>1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 7-10. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/1122206/</p> <p>2. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 21-23</p> <p>3. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.21-24.</p>	18
		Техніка поштовху у важкій атлетиці	<p>1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 7-10. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/1122206/</p> <p>2. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. Вінниця. – 2008. – С. 23-26</p>	

	змагальних вправ важкої атлетики. <i>Практичне заняття 16</i> Здача нормативів технічної і фізичної підготовленості у змагальних вправах важкої атлетики: ривок і поштовх:		3. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.25-29.	
		Спеціально-підвідні вправи для навчання техніки ривка і поштовху у важкій атлетиці	1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 86-87. Режим доступу https://www.twirpx.com/file/1122206/ 2. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 67-68. 3. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.30-39	
		Правила змагань з важкої атлетики	1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – С. 326 -340 Режим доступу https://www.twirpx.com/file/2095913/ 2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.70-73 3. Правила змагань з важкої атлетики. Режим доступу https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19	
6.	Тема 4. Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу. <i>Практичне заняття 17.</i> Засоби відновлення	Техніка виконання змагальних вправ бодібілдингу, етапи складання довільної композиції	1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 41-44. 2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.55-61	22

	<p>організму та стимуляції працездатності у силових видах спорту. <i>Практичне заняття 18-19.</i> Навчання техніки змагальних вправ бодібілдингу. Правила складання довільної композиції. <i>Практичне заняття 20.</i> Методика навчання змагальних вправ бодібілдингу. <i>Практичне заняття 21.</i> Проведення змагань з бодібілдингу серед студентів факультету. <i>Практичне заняття 22.</i> Підсумкова контрольна робота</p>	Методика навчання змагальних вправ у бодібілдингу	3. Елементи позування у бодібілдингу. Режим доступу http://fbbu.com.ua/rules/ifbb-i-fbbu/obyazatelnie-pози/	
		Положення про змагання з бодібілдингу. Організація змагань.	1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – С. 359 -364 Режим доступу https://www.twirpx.com/file/2095913/ 2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: «Олимпийская литература», 1999. -С.70-73 3. Правила змагань з бодібілдингу. Режим доступу http://fbbu.com.ua/rules/ifbb-i-fbbu/pravila-po-bodibildingu/	
		Підготовка до підсумкової контрольної роботи	Питання до підсумкової контрольної роботи	
7.	Залік		Орієнтовні питання до заліку	20
Всього балів за навчальною дисципліною				100

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу

До заліку: кількість балів, які може отримати здобувач впродовж семестру, дорівнює 80 і складається з:

- 1) усних відповідей з теорії і методики атлетизму в обсязі пройденого матеріалу;
- 2) демонстрації техніки і виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості;
- 3) виконання завдань з навчальної практики;
- 4) тестування за темами дисципліни;
- 5) виконання завдань самостійної роботи.

Технічна підготовленість здобувачів, як правило, оцінюється паралельно з виконанням нормативів фізичної підготовленості. Залік зараховується на підставі поточних балів за темами розділів дисципліни.

За всі види роботи здобувач може отримати протягом семестру максимально 80 балів. На залік відводиться 20 балів. У випадку коли здобувач протягом семестру отримав 75 балів і більше, залік йому виставляється автоматично з оцінкою А.

Завдання та критерії оцінювання

Лекції (1 бал).

Курс «Теорії і методика викладання атлетизму» відповідно до навчального плану містить 4 години лекційних занять. Здобувач отримує за повний конспект лекції по 0,5 бали. У разі відсутності з поважної причини (підготовка та участь у змаганнях, хвороба) студент може отримати максимальну кількість балів за умови самостійного опрацювання пропущеної теми.

Практичні заняття (41 бал).

Оцінка практичної діяльності здобувача відбувається за такими критеріями:

1. Оцінка рівня засвоєння професійних навичок:
 - Уміння методично грамотно підбирати засоби, методи і форми навчання в залежності від завдань заняття з атлетизму.

- Уміння складати конспект навчально-тренувального заняття з атлетизму.
 - Проведення комплексу загальнопідготовчих вправ.
 - Проведення комплексу спеціально-підвідних вправ для певного атлетичного виду.
 - Проведення фрагменту основної частини навчально-тренувального заняття з атлетизму (вирішення одного із завдань).
2. Оцінка рівня теоретичних знань:
- Поточне опитування під час практичних занять.
 - Оцінювання виконання тестових завдань з атлетичних видів спорту.
3. Оцінка рівня володіння технікою атлетичних вправ:
- Оцінка практичного виконання студентом техніки вправ без урахування спортивного результату.
 - Уміння здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки атлетичних видів спорту.
4. Оцінка рівня фізичної підготовленості:
- Оцінка практичного виконання техніки атлетичних вправ з урахуванням спортивного результату (згідно Правил змагань з атлетичних видів спорту). Виконання нормативів з атлетичних видів спорту згідно розроблених для здобувачів нормативів фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 1

Критерії оцінювання практичних умінь і навичок

№	Завдання	К-ть балів
1	Проведення комплексу гантельної гімнастики	4
2	Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту. Контрольний норматив технічної і фізичної підготовленості у вправі гирьового спорту ривок*	5
3	Проведення комплексу спеціально-підвідних вправ гирьового спорту.	5

	Контрольний норматив технічної і фізичної підготовленості у вправі гирьового спорту поштовх	
4	Техніка і методика навчання вправ пауерліфтингу. Контрольний норматив технічної і фізичної підготовленості у вправі пауерліфтингу присідання зі штангою на плечах	3
5	Участь у змаганнях з жиму лежачи серед студентів факультету. Контрольний норматив технічної і фізичної підготовленості у вправі пауерліфтингу жим лежачи.	3
6	Проведення комплексу спеціально-підвідних вправ пауерліфтингу. Контрольний норматив технічної і фізичної підготовленості у вправі пауерліфтингу станова тяга	3
7	Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики. Контрольний норматив технічної і фізичної підготовленості у вправі важкої атлетики ривок	5
8	Проведення комплексу спеціально-підвідних вправ важкої атлетики. Контрольний норматив технічної і фізичної підготовленості у вправі важкої атлетики поштовх	5
9	Участь у змаганнях з бодібілдингу серед студентів факультету(позування)	5
10	Складання і показ довільної композиції у бодібілдингу.	3
	Всього	41

**Оцінка фізичної підготовленості проводиться згідно нормативів (табл. 2)*

Для оцінки показників фізичної підготовленості здобувачів розроблені таблиці нормативів з урахуванням власної ваги (табл.2)

Таблиця 2

Нормативи фізичної підготовленості

Види силових вправ	Оцінка					
	жінки			чоловіки		
	задов	добре	відм	задов	добре	відм
Гирьовий спорт						
Поштовх 2-х гирь 16 кг, разів				14	18	22
Поштовх 2-х гирь 8 кг, разів	6	8	10			
Ривок гирі 16 кг , (сума двох рук)				20	25	30
Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	7	10	13			
Пауерліфтинг						
Присідання, % від власної ваги	50	55	65	80	90	100
Жим лежачи , % від власної ваги	35	40	45	60	70	80
Станова тяга, % від власної ваги	60	65	70	100	110	120
Важка атлетика						
Ривок (% від власної ваги)	20	25	35	30	40	55
Поштовх (% від власної ваги)	30	35	45	45	50	65
Бодібілдинг						
Техніка позування (7 позицій)				Участь у змаганнях, оцінка техніки		
Техніка позування (5 позицій)	Участь у змаганнях, оцінка техніки					

Самостійна робота**Самостійна робота здобувача (23 бали)**

Перевірка і оцінка самостійної роботи відбувається протягом всього періоду вивчення дисципліни.

Здобувачі виконують самостійну роботу для отримання певної кількості балів, здають на перевірку викладачу в установлені терміни або надсилають на електронну адресу викладача (TD_Vinnitsa@ukr.net).

Таблиця 3

Критерії оцінювання самостійної роботи

№	Завдання	К-ть балів
1	Класифікація тренажерних пристроїв	1
2	Комплекси спеціально-підвідних вправ гирьового спорту	2
3	Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту.	2
4	Правила змагань з гирьового спорту	2
5	Комплекси спеціально-підвідних вправ пауерліфтингу	2
6	Техніка і методика навчання вправ пауерліфтингу.	2
7	Правила змагань з пауерліфтингу	2
8	Комплекси спеціально-підвідних вправ важкої атлетики	2
9	Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики	2
10	Правила змагань з важкої атлетики	2
11	Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу	2
12	Правила змагань з бодібілдингу	2
	Всього	23

Комп'ютерне тестування**Тестування за темами дисципліни (5 балів)**

Тестові завдання містять питання історичного розвитку атлетичних видів спорту, з техніки і методики навчання атлетичних видів спорту, правил змагань, методики побудови тренувального процесу для різних вікових груп. Кількість завдань складає 25 питань, до

кожного питання є 5 варіантів відповідей, з яких слід обрати одну правильну. Тести оцінюються за 100 бальною системою, тобто за кожну правильну відповідь здобувач може отримати 4 бали. Тести вважаються зданими за умови отримання позитивної оцінки, набравши не менше 50 балів. Відповідно за кількістю отриманих балів зараховується: 1 бал – за оцінку 50-60 балів; 2 бали – за оцінку 61-74 бали, 3 бали за оцінку 75-80 балів, 4 бали – за оцінку 81-89 балів і 5 бали за оцінку 90-100 балів. Студент допускається до заліку у разі позитивного складання тестових завдань.

**Вимоги до
виконання
контрольної
роботи**

Підсумкова контрольна робота (10 балів)

З метою визначення рівня засвоєння знань з теорії і методики викладання атлетизму проводиться підсумкова контрольна робота, яка містить 30 варіантів по 3 питання в кожному. Зміст відповідей на питання контрольної роботи має відповідати поставленим завданням. Контрольна робота повинна бути написана самостійно. Оцінюється повнота викладення відповіді на поставлені питання, володіння навчальним матеріалом, уміння раціонально і грамотно викладати свої думки і міркування.

**Умови допуску до
підсумкового
контролю**

Залік (20 балів)

Студент допускається до заліку за умови, якщо він за час вивчення дисципліни набрав не менше 35 балів.

Шкала оцінювання за результатами підсумкового контролю

<i>Сума балів за всі види навчальної діяльності</i>	<i>Оцінка ECTS</i>	<i>Оцінка за розширеною шкалою</i>
90 – 100	A	відмінно
80-89	B	дуже добре
75-79	C	добре
60-74	D	задовільно
50-59	E	достатньо
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	неприйнятно обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Інформаційні ресурси

1. Мультимедійна презентація дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»
2. Мультимедійне забезпечення лекцій
3. Мультимедійне забезпечення практичних занять.
4. Практикум з теорії і методики викладання атлетизму
5. Національний олімпійський комітет України <http://www.noc-ukr.org/>
6. Міжнародний олімпійський комітет <http://www.olympic.org/>
7. Федерація пауерліфтингу України <http://ukrpowerlifting.com/>
8. Федерація важкої атлетики України <http://uwf.net.ua/>
9. Федерація гирьового спорту України <http://igsf.biz/dir/ukr/>
10. Федерація бодібілдингу України <http://fbbu.com.ua/>

Орієнтовні залікові питання

<p>Загальні питання</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історія розвитку силових видів спорту. • Класифікація тренажерних пристроїв: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Характеристика силових тренажерів ▪ Характеристика кардіотренажерів • Дати визначення поняття «сила як фізична якість». • Дати характеристику класифікації видів сили (види прояву сили (зовнішньої і внутрішньої сили); максимальної (абсолютної) сили; швидкісної сили, силовій витривалості; вибухової сили). 	<p>Тема 3. Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеристика важкої атлетики як виду спорту. • Техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці (ривок, поштовх). • Методика навчання змагальних вправ важкої атлетики. • Правила змагань з важкої атлетики.
<p>Тема 1. Атлетична гімнастика. Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеристика гирьового спорту як виду спорту. • Техніка виконання змагальних вправ (поштовх і ривок) у гирьовому спорті. • Методика навчання змагальних вправ гирьового спорту. • Правила змагань з гирьового спорту 	<p>Тема 4. Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеристика бодібілдингу як виду спорту. • Техніка виконання змагальних вправ у бодібілдингу (позування, довільна композиція). • Методика навчання змагальних вправ бодібілдингу. • Правила змагань з бодібілдингу.
<p>Тема 2. Техніка і методика навчання вправ пауерліфтингу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеристика пауерліфтингу як виду спорту. Визначення поняття «пауерліфтинг». • Техніка виконання змагальних вправ у пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга). • Методика навчання змагальних вправ пауерліфтингу. • Правила змагань з пауерліфтингу 	

Матеріально-технічне забезпечення дисципліни

Тренажерна зала Вінницької міської дитячо-юнацької спортивної школи №5 (оренда)

Основне обладнання і інвентар: силові і кардіотренажери, гири гантелі, штанги, стійки з горизонтальною лавою для жиму лежачи, стійки для присідання, поперечина, бруси.