

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВИДИ СПОРТУ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ: АТЛЕТИЗМ

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(код і назва спеціальності)

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька
діяльність

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньо-професійної програми


доц. Ярчук Г.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

протокол № 1 від 11.09.2019 р.

Завідувач кафедри


доц. Ярчук Г.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова навчально-методичної ради педагогічного факультету


доц. Демкова С.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Рецензенти програми:

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

© Ярчук Г.В. 2019

© ІДГУ, 2019

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	Лекції:	
	20	6
Модуль:	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 120	28	6
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1	Лабораторні заняття:	
	-	-
Семестр: 2	Семінарські заняття:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.):	Консультації:	
	-	-
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота: 8	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю: залік	-	-
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	72	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: формування систематизованих знань в області теорії і методики атлетизму та готовності до освоєння і реалізації методик навчання в різних сферах професійної діяльності

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.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни, теорія і методика фізичного виховання, спортивні ігри.

Міждисциплінарні зв'язки спортивна медицина, методика дитячого та юнацького спорту, теорія і методика спортивного тренування.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Знання: загальних питань системи знань із загальної теорії і методики атлетизму.

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

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди спортивно-оздоровчої діяльності; формуванні спрямованості на пропаганду здоров'язбереження, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з можливістю побудови індивідуальної траєкторії професійного розвитку, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	4	2	2	-	-	-	6	2	1	1	-	-	-	10
2.	Історія розвитку атлетичних видів спорту	6	2	4	-	-	-	8	2	1	1	-	-	-	10
3.	Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму	4	2	2	-	-	-	8	1	-	1	-	-	-	10
4.	Силова підготовка осіб різного віку і статі	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
5.	Основи методики розвитку сили.	6	2	4	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	14
6.	Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	4	2	2	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	10
7.	Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу	6	2	4	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
8.	Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті	4	2	2	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	10
9.	Основи техніки змагальних вправ у бодіблдингу	6	2	4	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
10.	Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту з інвалідами.	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
Разом:		48	20	28	-	-	-	72	12	6	6	-	-	-	108

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" 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. Основи організації навчально-тренувальних занять, 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. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.

Тема 4. 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 5. 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 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально- підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Основи техніки присідань зі штангою на плечах. Основи техніки жиму лежачи. Основи техніки тяги станової. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Основи техніки ривка гирі попеременно. 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 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

Тема 10. Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту з інвалідами.

Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдингу). Нозологічні особливості підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пауерліфтингу. Нозологічні особливості підготовки

спортсменів з вадами зору в пауерліфтингу. Силова підготовка інвалідів у корекційно-реабілітаційній програмі. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" 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. Основи організації навчально-тренувальних занять, 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. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.

Тема 4. 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 5. 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 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Основи техніки присідань зі штангою на плечах. Основи техніки жиму лежачи. Основи техніки тяги станом. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу

Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Основи техніки ривка гирі попеременно. 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 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу. .

Тема 10. Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту з інвалідами.

Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдінгу). Нозологічні особливості підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пауерліфтингу. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з вадами зору в пауерліфтингу. Силова підготовка інвалідів у корекційно-реабілітаційній програмі. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	20	30	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	10 10 28	20 20 34	Доповідь Реферат Презентація
	Разом	72	108	

Тематика індивідуальних завдань

1. Використовуючи рекомендації літературних джерел, результати проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики, розробити модельні характеристики спортсменів різної спеціалізації
2. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, рекомендації літературних джерел розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту

Теми рефератів

№ з/п	Назва теми
1	Дати характеристику важкоатлетичного виду спорту.
2	Історія розвитку важкоатлетичного виду спорту в Україні
3	Вплив занять з обтяженнями на організм людини
4	Дати визначення фізичної якості сили і методика розвитку сили
5	Методика розвитку абсолютної і вибухової сили.
6	Алгоритм навчання техніці виконання ривка у важкій атлетиці
7	Правила виконання змагальних вправ у пауерліфтинга
8	Історія розвитку атлетичних видів спорту
9	Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту.
10	Основи організації навчально-тренувальних занять, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях атлетизму
11	Основи методики розвитку сили
12	Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці
13	Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу
14	Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.

6.2. *Форми проміжного контролю.* Модульна контрольна робота

6.3. *Форми підсумкового контролю.* Залік

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

«Питання»

1. *Вплив занять з обтяженнями на організм людини*
2. *Вільні вправи для хлопців (опис)*

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. *Шкала та схема формування підсумкової оцінки*

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2. *Критерії оцінювання під час аудиторних занять*

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує

	задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), спортивна тренажерна зала

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основні джерела

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. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
4. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
5. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с. 7
7. 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.
8. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
9. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.