

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

_____ М.П. Махінко

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика атлетизму

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

за вибором здобувача

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «**Теорія і методика атлетизму**» для студентів II курсу,, галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**, спеціальності **014 Середня освіта**.

Розробник:

Солодка Оксана Василівна, старший викладач, к.н.фіз.вих.

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від. **""2019 р.**

Завідувач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики _____ **Махінько М.П.**

(підпис)

(прізвище та ініціали)

""2019р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 - «Освіта /педагогіка» (шифр і назва) Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)	вибіркова	
Модулів – 3	Спеціалізація/освітня програма: [за наявності]	Рік підготовки	
Змістових модулів –		2-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає __ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		4-й	5-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента	Ступінь вищої освіти: бакалавр	8год.	6год.
		Практичні, семінарські	
		28год.	12год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		54 год.	72 год.
		Індивідуальні завдання:	
		-год.	
		Вид контролю:	
	[залік]	[залік]	

2. Мета та завдання дисципліни

Мета: вивчення силових видів спорту - історію розвитку, теорію, та методіку оволодіння технікою змагальних вправ, розвиток та покращення функціональних можливостей організму студентів, підвищення рівня фізичного розвитку, а також опанування практичними навичками організації та проведення навчально-тренувального процесу та змагань з силових видів спорту.

Завдання: ознайомлення з загальними відомостями та з історією розвитку, термінологією та класифікацією у силових видах спорту; формування навичок виконання техніки змагальних та спеціально-підготовчих вправ силових видів спорту; формування знань про методи розвитку сили та збільшення м'язової маси за допомогою силових вправ; надання знань, вмінь та навичок необхідних для самостійної педагогічної праці.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. 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.

ЗК 3. 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.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

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

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: історію розвитку силових видів спорту, термінологію та класифікацію вправ, техніку змагальних та спеціально-підготовчих вправ силових видів спорту, основи методики розвитку сили, а також знати правила техніки безпеки на заняттях та змаганнях з силових видів спорту.

вміти: аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток силових видів спорту у світовій практиці; аналізувати та правильно користуватися термінологією силових видів спорту; правильно класифікувати вправи по групам, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, володіти технікою виконання змагальних вправ у силових видах спорту; використовувати на практиці знання з теорії та методики навчально-тренувального процесу.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Історія і сучасний стан розвитку силових видів спорту.

Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.

Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту.

Змістовний модуль 2. Класифікація, термінологія, техніка у силових видах спорту.

Тема 1. Термінологія у силових видах спорту.

Тема 2. Класифікація вправ у силових видах спорту.

Тема 3. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту.

Змістовний модуль 3. Методика побудови тренувального процесу та розвитку силових здібностей.

Тема 1. Навчання техніці у атлетичних видах спорту.

Тема 2. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Історія і сучасний стан розвитку силових видів спорту.												
Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.		4				4						12
Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту.			2			2		2	2			16
Разом за змістовим модулем 1	30	4	2			24	30	2	2			26
Змістовий модуль 2. Класифікація, термінологія, техніка у силових видах спорту.												
Тема 1. Термінологія у силових видах спорту.		2	2			9		2	2			14
Тема 2. Класифікація вправ у силових видах спорту.						6						8
Тема 3. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту.			6						4			
Разом за змістовим модулем 2	30	2	8			20	30	2	6			20
Змістовий модуль 3. Методика побудови тренувального процесу та розвитку силових здібностей.												
Тема 1. Навчання техніці у атлетичних видах спорту.			2			11			2			16
Тема 2. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту.		2	16			3		2	2			12
Разом за змістовим модулем 3	30	2	18			10	30	2	4			26
Усього годин	90	8	28			54	90	6	12			72

5. Теми практичних занять

№ теми	Назва практичного заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Змістовний модуль 1. Історія і сучасний стан розвитку силових видів спорту.		
1	Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.		
2	Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту.	2	2
	Змістовний модуль 2. Класифікація, термінологія, техніка у силових видах спорту.		
3	Тема 1. Термінологія у силових видах спорту.	2	2
4	Тема 2. Класифікація вправ у силових видах спорту.		
	Тема 3. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту.	6	4
	Змістовний модуль 3. Методика побудови тренувального процесу та розвитку силових здібностей.		
5	Тема 1. Навчання техніці у атлетичних видах спорту.	2	2
6	Тема 2. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту.	16	2

6. Самостійна робота

№ теми	Назва практичного заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Змістовний модуль 1. Історія і сучасний стан розвитку силових видів спорту.		
1	Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.	4	12
2	Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту.	20	16
	Змістовний модуль 2. Класифікація, термінологія, техніка у силових видах спорту.		
3	Тема 1. Термінологія у силових видах спорту.	4	4
4	Тема 2. Класифікація вправ у силових видах спорту.	6	8
	Тема 3. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту.	10	8
	Змістовний модуль 3. Методика побудови тренувального процесу та розвитку силових здібностей.		
5	Тема 1. Навчання техніці у атлетичних видах спорту.	6	16
6	Тема 2. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту.	4	10

7. Тема лекцій

№ теми	Назва практичного заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Змістовний модуль 1. Історія і сучасний стан розвитку силових видів спорту.		
2	Історія розвитку силових видів спорту.	4	2
	Змістовний модуль 2. Класифікація, термінологія, техніка у силових видах спорту.		
3	Тема 1. Термінологія у силових видах спорту.	2	2
	Змістовний модуль 3. Методика побудови тренувального процесу та розвитку силових здібностей.		
6	Тема 2. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту.	2	2

10. Методи навчання

Словесні методи навчання: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.

Наочні методи навчання: метод ілюстрування, демонстрування.

Практичні методи навчання: вправи.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – опитування, фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях, виконання самостійної роботи, практичні нормативи, залік.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань

1. Загальні питання становлення та розвитку силових видів спорту.
2. Сучасні тенденції розвитку силових видів спорту.
3. Історія виникнення та розвитку силових видів спорту.
4. Важка атлетика у програмах Ігор Олімпіад.
5. Класифікація, термінологія у важкій атлетиці.
6. Організація і проведення змагань з важкої атлетики.
7. Основи техніки та методики навчання.
8. Техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці.
9. Розвиток швидкісної та вибухової сили.
10. Розвиток гнучкості, силової витривалості та координаційних здібностей.
11. Методи і засоби навчання у важкій атлетиці.
12. Організація та методика проведення підготовчої частини заняття.
13. Організація та методика проведення основної та заключної частини заняття.
14. Гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять.
15. Правил безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів за змістовними модулями					
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3	
T1	Письмова робота	T2	Письмова робота	T3	Письмова робота
20	10	20	20	20	10
30		40		30	

12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії

12.2. Форма поточного контролю

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
Змістовний модуль 1	19	30
Наявність конспекту	4	5
ЗФП	9	15
Поточний контроль за темою (письмова робота)	6	10
Змістовний модуль 2	22	40
Наявність конспекту	4	5
Практичні нормативи	9	15
Поточний контроль з теми (тестування)	9	20
Змістовний модуль 3	19	30
Наявність конспекту	4	5
Практичні нормативи	6	10
Написання плану – конспекту	3	5
Поточний контроль за темою (письмова робота)	6	10
Разом:	60	100

13. Методичне забезпечення

Опорний конспект лекцій. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань. Таблиці та плакати. Презентації та діаграми. Нормативні документи. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

14.1 Навчальна та довідкова література для лекційного курсу

1. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. № 9. С. 37-39.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 383 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. М.: Советский спорт, 2005. 597 с.
4. Долбишева Н.Г. Солодка О.В., Гайдук І.В. та ін. Силові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: Дніпропетровськ, 2013. – 200 с.
5. Жеребцов Ю.Ф. Концептуальні засади та технологія модернізації процесу фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 2–3. С. 5–7.
6. Круцевич Т. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у ВУЗі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51– 54.
7. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетіці: підруч. для студ. закл. вищ. освіти з фіз. вих. і спорту. Київ, Олімпійська література, 2018. 332 с.
8. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с.
9. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник. К., 2007. 230 с.

14.2. Література для практичних і семінарських занять

1. Петров Г.С., Солодка О.В., Мамотько П.М. Тренажери та пристрої у фізичній реабілітації (Методичні вказівки для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Тренажери у фізичній реабілітації»). Дніпро, 2019, 32 с.
2. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. «Теорія і методика атлетизму». Методичні рекомендації з «тм атлетизму». Дніпропетровськ, 2014. 23 ст. Солодка О.В., Рибін В.М. Комплекси силових вправ зі штангою та гантелями» Методичні рекомендації з «тм атлетизму». Дніпро, 2016, 26ст.
3. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015. 28 ст.
4. Скрипченко І.Т., Солодка О.В., Мамотько П.М. Методичні рекомендації до виконання курсових для студентів в галузі спорту» Методичні рекомендації. ТМС, ПМД. Дніпропетровськ, 2015. 39 ст.
5. Солодка О.В., Мамотько П.М., Д.Е. Бровко. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Методичні рекомендації ТМС, ПСМ. Дніпропетровськ 2016, 45 ст
6. Солодка О.В. Мамотько П.М. Бровко Д.Е. Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці. Методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 26 ст.
7. Солодка О.В. Петров Г.С., Мамотько П.М. Тренажери в фізичній культурі і спорті методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 30 ст.
8. Солодка О.В., Мамотько П.М., Бровко Д.Е. Оздоровчий атлетизм. (Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Оздоровчий атлетизм»): Дніпро, 2019, 32 стор.

Старший викладач _____ **О.В.Солодка**

(підпис)

Завідувач кафедри _____ **М.П. Махінько**

(підпис)