Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Заступник директора
з навчальної роботи
_____ Когутюк О.В.
«05» вересня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ

підготовки	бакалавра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальності	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультет	педагогіки та фінансово-економічної діяльності

2023-2024 навчальний рік

Робоча програма дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» для студентів освітнього ступеня «Бакалавр», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

РОЗРОБНИК: Доценко В.П. – викладач вищої категорії Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол №1 від 30.08.2023 р.

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту _____ Ю. Г. Паламарчук

©В.П. Доценко, 2023 рік

1.Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td colspan="2">денна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 4</td><td rowspan="3">Галузь знань
01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="3">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів - 1</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів - 4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Індивідуальне науково-дослідне завдання_____
(назва)</td><td rowspan="6">Спеціальність
014.11 «Середня освіта
(Фізична культура)»
(код і назва)</td><td colspan="2">РІК ПІДГОТОВКИ</td></tr>
<tr><td colspan="2">2 - й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин - 120</td><td colspan="2">СЕМЕСТР</td></tr>
<tr><td>3 - й</td><td>4 - й</td></tr>
<tr><td colspan="2">ЛЕКЦІЇ</td></tr>
<tr><td rowspan="13">Тижневих годин для денної форми навчання:

аудиторних - 2
самостійної роботи студента – 1</td><td>12 - годин</td><td>12 - годин</td></tr>
<tr><td colspan="2">СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ</td></tr>
<tr><td>6 - годин</td><td>8 - годин</td></tr>
<tr><td colspan="2">ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</td></tr>
<tr><td>14 - годин</td><td>20- годин</td></tr>
<tr><td colspan="2">ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">САМОСТІЙНА РОБОТА</td></tr>
<tr><td>22 - годин</td><td>26 - години</td></tr>
<tr><td colspan="2">ВИД КОНТРОЛЮ</td></tr>
<tr><td>семестрова</td><td>залік</td></tr>
</table>

ПРИМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи % становить:

для денної форми навчання – 70/30

для заочної форми навчання -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни є формування професійних, організаторських та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності майбутнього фахівця.

У період вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» студенти знайомляться засвоюють знання з техніки виконання силових вправ; методики навчання, тренування та правил проведення змагань з окремих силових видів спорту, основ організації масових та індивідуальних занять з атлетичної гімнастики.

Завдання дисципліни:ознайомлення студентів з деякими видами фізичних занять силового напрямку, зокрема атлетичною гімнастикою, бодібілдингом, пауерліфтингом, тощо, що можуть бути рекомендовані в майбутньому спеціалістам з фізичного виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів та інших оздоровчих та спортивних закладів;вивчення студентами теорії та методики викладання силових дисциплін, сучасних технологій оздоровчого тренування, оволодіння технікою основних та допоміжних вправ атлетичної гімнастики, придбання необхідних знань, вмінь та навиків для самостійної роботи; засвоєння форм та методів контролю та самоконтролю на заняттях з атлетичноїгімнастики; ознайомлення з шляхами попередження травм на заняттях з атлетичної гімнастики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні засоби атлетичної гімнастики та форми організації занять;
- особливості застосування вправ силового напрямку в тренувальному процесі;
- вплив вправ силового напрямку на організм людини;
- загальні відмінності найбільш відомих видів фізичних занять силового напрямку;
- можливості їх використання у сучасних оздоровчих закладах.

вміти:

- складати план-конспект уроку та виконувати комплекси з атлетичної гімнастики; планувати навчально-тренувальний процес з атлетичної гімнастики та володіти методикою її викладання;
- проаналізувати фізичний стан клієнтів на основі ЧСС під час виконання вправ та після їх;
- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- виконувати спеціальні вправи для розвитку силових якостей направлених на формування атлетичної статури.

Загальні компетентності (ЗК) :

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності (ФК):

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямах фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання(ПРН):

ПРН 1. Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

ПРН 3. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

ПРН 6. Дотримуватись вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.

ПРН 7. Здійснювати заходи з підготовки та проведення уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

ПРН 9. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 10. Уміння працювати над удосконаленням загальноосвітнього рівня, професійної майстерності, коригування власної педагогічної і організаторської діяльності, реалізувати завдання національного виховання в освітньому процесі.

ПРН 11. Знати теорії і методики розвитку, виховання та навчання дітей шкільного віку, особливості моделювання освітнього процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

ПРН 12. Формувати навички здорового способу життя та безпечної поведінки, інтегрувати їх у змісті всіх предметів інваріантної та варіативної складових навчальних планів.

ПРН 13. Застосовувати у професійній діяльності знання із анатомо-фізіологічних вікових особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою та спортом.

ПРН 14. Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 16. Знати сутність принципів, методів, форм організації процесу навчання у фізичному вихованні.

ПРН 18. Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти.

ПРН 19. Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.

ПРН 20. Формувати в учнів здатність використовувати інформаційно-комунікаційні та цифрові технології для вирішення навчальних завдань.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Атлетична гімнастика. Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту.

ТЕМА 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.

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.

ТЕМА 2. Загальна характеристика основ техніки вправ атлетичних видів спорту.

Поняття «спортивна техніка». Основи техніки вправ в атлетичних видах спорту. Техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ. Попередження травматизму на заняттях.

ТЕМА 3. Навчання техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.

Навчання техніки атлетичних вправ. Застосування вправ атлетичної гімнастики в процесі занять з різними віковими групами. Атлетична гімнастика як засіб оздоровлення.

ТЕМА 4. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ гирьового спорту.

Змагальні вправи гирьового спорту - ривок і поштовх. Застосування спеціально-підвідних вправ для навчання техніки змагальних вправ гирьового спорту. Розвиток силової витривалості. Методи розвитку силової витривалості. Педагогічний контроль розвитку силових якостей. Правила змагань з гирьового спорту.

Змістовий модуль 2.

Техніка і методика навчання вправ пауерліфтингу

ТЕМА 1. Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу з атлетичних видів спорту.

Засоби і методи навчання в силових видах спорту. Методика навчання техніки важкоатлетичних вправ, вправ пауерліфтингу, вправ гирьового спорту, бодібілдингу. Особливості тренування дівчат і жінок. Організація та зміст занять атлетизмом у загальноосвітній школі.

ТЕМА 2. Техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу.

Застосування спеціально-підвідних вправ для навчання техніки змагальних вправ пауерліфтингу. Техніка виконання змагальної вправи пауерліфтингу «присідання». Техніка виконання змагальної вправи пауерліфтингу «жим лежачи». Техніка виконання змагальної вправи пауерліфтингу «тяга». Розвиток абсолютної сили. Методи розвитку абсолютної сили.

ТЕМА 3. Методика навчання змагальних вправ пауерліфтингу.

Методика навчання змагальної вправи пауерліфтингу «присідання».

Методика навчання змагальної вправи пауерліфтингу «жим лежачи». Методика навчання змагальної вправи пауерліфтингу «тяга». Розвиток силових здібностей. Правила змагань з пауерліфтингу.

Змістовий модуль 3.

Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики

ТЕМА 1. Розвиток силових якостей засобами атлетизму.

Визначення поняття “сила” і види силових здібностей. Вікова динаміка розвитку м’язової сили. Методи розвитку силових якостей. Особливості методики розвитку силових якостей дівчат і жінок.

ТЕМА 2. Техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики.

Застосування спеціально-підвідних вправ для навчання техніки змагальних вправ важкої атлетики. Техніка виконання змагальної вправи «ривок» у важкій атлетиці. Техніка виконання змагальної вправи «поштовх» у важкій атлетиці. Розвиток вибухової сили.

ТЕМА 3. Методика навчання техніки 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. Методи розвитку вибухової сили. Правила змагань з важкої атлетики.

Змістовий модуль 4.

Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу

ТЕМА 1. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

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.

ТЕМА 2. Техніка виконання змагальних вправ бодібілдингу.

Застосування загально-підготовчих і спеціально-підвідних вправ для навчання техніки змагальних вправ бодібілдингу. Техніка виконання позування у бодібілдингу. Техніка виконання довільної композиції у бодібілдингу. Статичний і динамічний режими прояву сили. Розвиток силових здібностей.

ТЕМА 3.Методика навчання змагальних вправ бодібілдингу.

Застосування спеціально-підвідних вправ для освоєння методики навчання техніки змагальних вправ бодібілдингу. Методика навчання позування у бодібілдингу. Методика складання довільної композиціїу бодібілдингу. Розвиток силових здібностей. Правила змагань з бодібілдингу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	У тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Модуль1						
Змістовий модуль 1. Атлетична гімнастика. Техніка і методика навчання вправ гирьового спорту.						
Тема 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту	6	2	-	2	-	2
Тема 2. Загальна характеристика основ техніки вправ атлетичних видів спорту.	8	2	-	2	-	4
Тема 3. Навчання техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.	4	-	2	-	-	2
Тема 4. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ гирьового спорту.	8	2	4	-	-	2
Разом за змістовим модулем 1	**26**	**6**	**6**	**4**	-	**10**
Змістовий модуль 2.Техніка і методика навчання вправ пауерліфтингу						
Тема 1. Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу з атлетичних видів спорту	10	4	-	2	-	4
Тема 2. Техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу	8	-	4	-	-	4
Тема 3. Методика навчання змагальних вправ пауерліфтингу	10	2	4	-	-	4
Разом за змістовим модулем 2	**28**	**6**	**8**	**2**	-	**12**
Змістовий модуль 3. Техніка і методика навчання вправ важкої атлетики						
Тема 1. Розвиток силових якостей засобами атлетизму	12	2	2	2	-	6
Тема 2. Техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики	6	-	4	-	-	2
Тема 3. Методика навчання техніки змагальних вправ важкої атлетики	14	4	4	2	-	4
Разом зазмістовим модулем 3	**32**	**6**	**10**	**4**	-	**12**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	У тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Модуль 1						
Змістовий модуль 4. Техніка і методика навчання вправ бодібілдингу						
*Тема 1.*Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	14	4	2	2	-	6
Тема 2. Техніка виконання змагальних вправ бодібілдингу	8	-	4	-	-	4
Тема 3. Методика навчання змагальних вправ бодібілдингу	12	2	4	2	-	4
Разом зазмістовим модулем 4	**34**	**6**	**10**	**4**	**-**	**14**
УСЬОГО ГОДИН	**120**	**24**	**34**	**14**	**-**	**48**

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	*Тема:* Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту	2
2.	*Тема:* Загальна характеристика основ техніки вправ атлетичних видів спорту.	2
3.	*Тема*: Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ гирьового спорту.	2
4.	*Тема:* Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу з атлетичних видів спорту	4
5.	*Тема:* Методика навчання змагальних вправ пауерліфтингу	2
6.	*Тема:* Розвиток силових якостей засобами атлетизму	2
7.	*Тема:* Методика навчання техніки змагальних вправ важкої атлетики	4
8.	*Тема:* Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	4
9.	*Тема:* Методика навчання змагальних вправ бодібілдингу	2
	Разом	**24**

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	*Тема:* Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту	2
2.	*Тема:* Загальна характеристика основ техніки вправ атлетичних видів спорту.	2
3.	*Тема:* Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу з атлетичних видів спорту	2
4.	*Тема:* Розвиток силових якостей засобами атлетизму	2
5.	*Тема:* Методика навчання техніки змагальних вправ важкої атлетики	2
6.	*Тема:* Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	2
7.	*Тема:* Методика навчання змагальних вправ бодібілдингу	2
	Разом	**14**

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до предмету. Зміст дисципліни «ТМВ атлетизму». Техніка безпеки при заняттях у тренажерній залі.	2
2.	Методика проведення атлетичної гімнастики з різними віковими групами. Техніка виконання поштовху у гирьовому спорті	2
3.	Навчальна практика: проведення гантельної гімнастики. Методика навчання техніки поштовху у гирьовому спорті	2
4.	Навчальна практика: проведення гантельної гімнастики. Техніка виконання ривка у гирьовому спорті	2
5.	Навчальна практика: проведення вправ атлетичної гімнастики. Методика навчання техніки ривка у гирьовому спорті	2
6.	Навчальна практика: проведення вправ атлетичної гімнастики. Техніка виконання вправ у пауерліфтингу	2
7.	Навчальна практика: проведення вправ атлетичної гімнастики. Методика навчання техніки виконання змагальної вправи присідання у пауерліфтингу	2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
8.	Навчальна практика: проведення вправатлетичної гімнастики. Методика навчання техніки виконання змагальної вправи жим лежачи і станова тяга у пауерліфтингу	2
9.	Тестування СФП у пауерліфтингу	2
10.	Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять різної спрямованості. Техніка і методика навчання ривка у важкій атлетиці	2
11.	Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять різної спрямованості. Здача контрольного нормативу в ривку	2
12.	Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять різної спрямованості. Техніка і методика навчання поштовху у важкій атлетиці. СПВ для поштовху.	2
13.	Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять різної спрямованості. Техніка і методика навчання поштовху у важкій атлетиці	2
14.	Методика проведення фізкультурно - оздоровчих занять різної спрямованості. Здача контрольних нормативу в поштовху штанги 2 - а руками.	2
15.	Вдосконалення умінь проведення комплексу вправ з гантелями, степ - платформами, фітболами. Ознайомлення з технікою виконання позування у бодібілдингу	2
16.	Вдосконалення умінь проведення комплексу вправ з гантелями, степ - платформами, фітболами. Навчання техніки позування у бодібілдингу та методики складання і виконання довільної композиції	2
17.	Вдосконалення умінь проведення комплексу вправ з гантелями, степ - платформами, фітболами. Проведення змагань з бодібілдингу (позування)	2
	Разом	**34**

8. Теми лабораторних занять – навчальним планом не передбачено.

9. Теми індивідуальних занять – навчальним планом не передбачено.

10.Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з гантелями (10)	6
2	Законспектувати техніку поштовху і ривка у гирьовому спорті	2
3	Правила змагань з гирьового спорту	2
4	Техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу (присід, жим, тяга) з рисунками	6
5	Комплекс спеціально-підвідних вправ для присідання, жиму, тяги	6
6	Правила змагань з пауерліфтингу	2
7	Техніка ривка у важкій атлетиці	4
8	Техніка поштовху у важкій атлетиці	4
9	Спеціально-підвідні вправи для ривка і спеціально-підвідні вправи для поштовху у важкій атлетиці	6
10	Правила змагань з важкої атлетики	2
11	Техніка виконання змагальних вправ у бодібілдингу	6
12	Правила змагань з бодібілдингу	2
	Разом	**48**

11. Індивідуальні завдання - навчальним планом не передбачено

12. Методи та технології навчання

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

• Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), 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.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

13. Критерії та методи оцінювання результатів навчання:

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- поточний контроль (поточне опитування та перевірка засвоєння необхідних навичок на практичних заняттях);

– методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

– методи письмового контролю: підсумкове письмове тестування, звіт.

– методи поточного контролю: контрольні нормативи.

– методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на мету перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять визначається викладачем, що проводить заняття.

Підсумковий контроль з дисципліни.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

Критерії оцінювання знань студентів

*Оцінка **«відмінно»** виставляється:* за глибоку і правильну відповідь на кожне із трьох завдань. Глибокий, аргументований, логічний виклад матеріалу, творче мислення; уміння оперувати поняттями, ілюструвати відповідь схемами та доречними прикладами, висловлювати своє власне ставлення до фактів, ситуацій, особистостей.

*Оцінка «**добре**» виставляється:* за прояв міцних знань та достатньо глибоке розуміння проблеми. Коли завдання в основному виконанні всі, але в усіх відповідях допущені незначні неточності або одне з питань розкрите частково; коли дано повні і правильні відповіді на основні питання, а додаткові висвітлені без належної повноти побіжно.

*Оцінка «**задовільно**» виставляється:* за поверхневе висвітлення суті питання (завдання), коли допущено ряд теоретичних помилок, або зовсім не розкрито одне з трьох питань: коли дано далеко неповну (у межах програмового матеріалу відповідь); коли дано неправильні відповіді на основні та додаткові питання, проявлено нерозуміння їх суті; коли на основні та додаткові питання дано поверхневі, плутані, уривчасті, неточні і далеко неповні відповіді; коли відповідь базується виключно на заздалегідь написаному і внесеному в аудиторії тексті (шпаргалці).

*Оцінка **«незадовільно»** виставляється:* якщо виявлено незнання основного програмового матеріалу.

14. Розподіл балів, які отримують студенти

III СЕМЕСТР

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																Самостійна робота студентів	Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1								*Змістовий модуль 2*									
T_1		**T_2**		**T_3**	**T_4**			**T_5**			**T_6**		**T_7**				
лз	*сз*	*лз*	*сз*	*пз*	*лз*	*пз*	*мк*	*лз*	*лз*	*сз*	*пз*	*пз*	*лз*	*пз*	*мк*		
4	5	4	5	4	4	4	15	5	4	5	4	4	4	4	15	10	100

IV СЕМЕСТР

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																				Самостійна робота студентів	Підсумковий контроль(залік)	Загальна кількість балів
Змістовий модуль 3										*Змістовий модуль 4*												
T_8			**T_9**		**T_{10}**					**T_{11}**				**T_{12}**		**T_{13}**						
лз	*сз*	*пз*	*пз*	*пз*	*лз*	*сз*	*лз*	*пз*	*мк*	*лз*	*сз*	*лз*	*пз*	*пз*	*пз*	*лз*	*сз*	*пз*	*мк*			
3	4	2	2	2	3	4	3	2	10	3	4	3	2	2	2	3	4	2	10	10	20	100

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		Для екзамену, заліку, курсової роботи, практики
90-100	A	ВІДМІННО
82-89	B	ДОБРЕ
75-81	C	
64-74	D	ЗАДОВІЛЬНО
60-63	E	
35-59	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО З МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ
1-34	F	НЕПРИЙНЯТНО З ОБОВ'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ

15. Методичне забезпечення

При викладанні навчальної дисципліни використовуються:

- методичні рекомендації:

– Інструктивно-методичні матеріали практичних занять з теорії і методики викладання атлетизму (укладач: Т.М. Дідик).

– Методичні рекомендації і завдання до самостійної роботи з теорії і методики викладання атлетизму (укладач: Т.М. Дідик).

- таблиці та плакати;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

16. Рекомендовані джерела інформації

Основна література:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навчальний посібник Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.

2. Василевський В. В. Основи гирьового с порту. Львів: НП. 2004. 52 с.

3. Грибан Г. П. Гирьовий спорт : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖВІ НАУ. 2011. 880 с. 4. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О., Кушнір Г.І., Рибалка О.І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.

5. Круцевич Т.Ю., Пилипей Л.П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006.№ 2. с. 51-55.

6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. Київ: ДІА. 2011. 444 с.

7. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ : ДІА. 2019. 252 с..

8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с

9. Сєрова Л. К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. Київ. 2018. 386 с.

10. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкаси, Видавничий відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. 216 с.

Додаткова

1. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса. 2019. 208 с

2.Жамардій В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. Витоки педагогічної майстерності. 2012. Вип. 10. с. 101-104.

3. Жамардій В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності. 2013. Вип. 11. с. 130-135.

4. Женьцян Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу : дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Харків. 2015. 196 с.

5. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. Спортивний вісник Придніпров’я. 2007. № 1. с. 64-67.

6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.

7. Айунц Л.Р. Основи атлетизму (сила і грація). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 35 с.

8. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.

9. Славітяк О. С. Атлетична гімнастика : навчальний посібник.: Миколаїв. 2016. 154 с.

10. Олійник Н. А., Віннік Ю. В. Вплив харчування на здоров'я

студентської молоді. Педагогічні науки. Херсон. 2018. № 81, Т. 1. С. 194-197.

11. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высш.квалиф. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

12. Розторгуй М.С. Оліярник, Ю.М. Башенський В.І. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. Теорія та методика фізичного виховання 2012. № 5. С.46-49.

13. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56-59.

14. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» Львів, 2011. 22 с.

Інтернет ресурси:

1. Офіційний веб-сайт Міністерства молоді та спорту України URL: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/

2. Офіційний веб-сайт Національної федерації бодібілдингу України. URL: http://fbbu.com.ua/

3. Офіційний веб-сайт Федерації важкої атлетики України. URL: http://uwf.net.ua/

4. Офіційний веб-сайт Федерації гирьового спорту України. URL: http:// http://igsf.biz/dir/ukr/

5. Офіційний веб-сайт Федерації пауерліфтингу України. URL: http:// http://ukrpowerlifting.com/