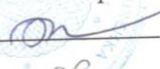


КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
 О.Б. Жильцов
“ 25 ” “ 09 ” 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
**Методика викладання спортивних дисциплін: Силкові види
спорту та методика їх викладання**

Для студентів

Спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти Програма № <u>0564/18</u>  (підпис) (прізвище, ініціали) « » 2018 р.
--

Київ - 2018


Розробники:

Латишев М.В., доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Викладачі:

Латишев М.В., доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30.08.2018 р. № 1
Завідувач кафедри  (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»)

30.08.2018 р.
Керівник освітньої програми  (Г.О. Лопатенко)
(підпис)

Робочу програму перевірено

 . .20 р.
Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20 /20 н.р. (). « » 20 р., протокол №
(підпис) (ПІБ)

На 20 /20 н.р. (). « » 20 р., протокол №
(підпис) (ПІБ)

На 20 /20 н.р. (). « » 20 р., протокол №
(підпис) (ПІБ)

На 20 /20 н.р. (). « » 20 р., протокол №
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1-2	
Семестр	1-3	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	6	
Самостійна робота	50	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок з методики викладання силових видів спорту

Завдання дисципліни:

- формування у студентів здатності вільно оперувати знаннями з силових видів спорту та атлетичної гімнастики
- формування у студентів здатності до оволодіння методикою підготовки спортсменів в силових видах спорту
- формування у студентів здатності до оволодіння вмінь та здібностей проведення занять та використовувати засоби атлетизму з метою оздоровлення організму
- формування у студентів здатності застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснювати принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей спортсмена; визначати форми організації занять у спорті; враховувати особливості спортивної підготовки дітей та молоді.
- формування здатності використовувати методику навчання різним видам рухових дій при заняттях масовим спортом, визначати форми організації, методи та засоби занять фізичним вихованням і спортом для різного контингенту.

3. Результати навчання за дисципліною

- випускник демонструє здатність використовувати різні методи та прийоми навчання силових видів спорту
- випускник демонструє знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з силових видів спорту
- випускник демонструє здатність здійснювати комплектацію навчальних груп; організацію тренувального процесу; організацію підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання; організацію матеріально-технічного забезпечення
- випускник демонструє здатність забезпечити організацію дій учнів, спортсменів та керівництво ними; вирішувати виховні задачі; визначати засоби заохочення чи покарання спортсмена, використовувати допоміжні засоби і методи передачі інформації
- Випускник може продемонструвати техніку різних способів плавання, технічні прийоми у спортивних іграх, техніку різних видів бігу, стрибків, гімнастичних та силових вправ; здатен використовувати засоби і методи навчання руховим діям у плаванні, спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, силових видах спорту.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
Теоретико-методичні аспекти атлетизму							
Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	8	2		2			4
Тема 2. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту	4			2			2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 3. Історія розвитку атлетичних видів спорту	8			4			4
Тема 4. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту	8			4			4
Модульний контроль	2						
Разом	30	2		12			14
Змістовий модуль 2							
Основи організації навчально-тренувальних занять							
Тема 5. Організація навчально –тренувальних занять з атлетизму	8	2		2			4
Тема 6. Основні методи розвитку сили	8			4			4
Тема 7. Біологічні аспекти прояву сили	4			2			2
Тема 8. Основи техніки змагальних вправ	4			2			2
Тема 9. Матеріально-технічне забезпечення. Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування	4			2			2
Модульний контроль	2						14
Разом	30	2		12			14
Змістовий модуль 3							
Силова підготовка							
Тема 10. Загально силова підготовка. Програмування оздоровчого тренування силового спрямування	8			4			4
Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	4			2			2
Тема 12. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук	4			2			2
Тема 13. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба	8			4			4
Тема 14. Базові вправи для розвитку м'язів ніг	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом	30			14			14
Змістовий модуль 4							
Особливості побудови тренувальних занять							
Тема 15. Методика побудови тренувальних	8	2		4			2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна:				
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні
занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять						
Тема 16. Харчування при заняттях силовими видами спорту	6			4		2
Тема 17. Силова підготовка осіб різного віку і статті	4			2		2
Тема 18. Особливості тренувальних занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я	4			2		2
Модульний контроль	2					
Разом	24	2		12		8
Підготовка та проходження контрольних заходів	6					
Усього	120	6		50		50

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Основні поняття теми: атлетизм, силові види спорту, сила.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 2. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.

Основні поняття теми: силові види спорту, важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдингу, гирьовий спорт.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.

2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 3. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Основні поняття теми: атлетизм, зародження силових видів спорту.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 4. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту.

Основні поняття теми: змагання, організація, суддівство.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Змістовий модуль 2. Основи організації навчально-тренувальних занять

Тема 5. Організація навчально–тренувальних занять з атлетизму.

Основні поняття теми: заняття, розподіл часу, техніка безпеки, технічні вимоги.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 6. Основні методики розвитку сили.

Основні поняття теми: методи, розвиток сили, вибухова, максимальна сила, силова витривалість.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 7. Біологічні аспекти прояву сили.

Основні поняття теми: м'язи, сила, структура м'язів.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 8. Основи техніки змагальних вправ.

Основні поняття теми: змагання, техніка, загальні вправи.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 9. Матеріально-технічне забезпечення. Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування.

Основні поняття теми: обладнання, інвентар, самоконтроль, показники стану організму.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.

2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Змістовий модуль 3. Силова підготовка

Тема 10. Загально силова підготовка. Програмування оздоровчого тренування силового спрямування.

Основні поняття теми: силова підготовка, розвиток сили, структура програм.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки.

Основні поняття теми: вправи, м'язи шиї, м'язи поясу верхньої кінцівки.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 12. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук.

Основні поняття теми: вправи, м'язи шиї, м'язи рук та грудей.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.

4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 13. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба.

Основні поняття теми: вправи, м'язи спини, м'язи живота.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 14. Базові вправи для розвитку м'язів ніг.

Основні поняття теми: вправи, м'язи ніг.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Змістовий модуль 4. Особливості побудови тренувальних занять

Тема 15. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять.

Основні поняття теми: статистичні програми, комп'ютерний аналіз, мови програмування.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 16. Харчування при заняттях силовими видами спорту.

Основні поняття теми: харчування, норма калорій.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 17. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Основні поняття теми: вікові особливості, силова підготовка.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 18. Особливості тренувальних занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я.

Основні поняття теми: нозологічні особливості, тренувальні заняття.

Рекомендована література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	№	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
-------------------------	---	----------	----------	----------	----------

		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1			1	1
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6	7	7	6	6
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60	7	70	6	60
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
	Разом		102		102		112		102
Максимальна кількість балів : 418									
Розрахунок коефіцієнта : $418 / 100 = 4,18$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання подаються у вигляді письмових контрольних робіт. Кожна робота оцінюється від 1 до 5 балів.

Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Історія розвитку важкої атлетики (пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт тощо).
2. Виступи українських спортсменів з атлетичних видів спорту.
3. Фізіологічні аспекти прояву сили.
4. Матеріальне-технічне забезпечення залу з силової підготовки.
5. Використання атлетизму з метою оздоровлення.
6. Комплекс вправ для розвитку окремої групи м'язів.
7. Програма тренування з силової підготовки.
8. Силова підготовка студентської молоді.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Охарактеризуйте сучасні атлетичні види спорту.
2. Опишіть основні поняття та терміни атлетичних видів спорту.
3. Охарактеризуйте вплив занять з обтяжуваннями на організм людини.
4. Опишіть зародження силових видів спорту в світі.
5. Опишіть історію важкої атлетики, пауерліфтингу, бодібілдингу, гирьового спорту.
6. Охарактеризуйте змагання як системо утворюючий фактор спорту.
7. Опишіть організацію навчально–тренувальних занять з атлетизм.
8. Охарактеризуйте особливості побудови занять з атлетизму.
9. Наведіть основні методи розвитку сили.
10. Опишіть методику розвитку вибухової сили.
11. Опишіть методику розвитку максимальної сили.
12. Опишіть методику розвитку силової витривалості сили.

13. Опишіть методику збільшення м'язової маси.
14. Опишіть біологічні аспекти прояву сили.
15. Охарактеризуйте матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
16. Охарактеризуйте самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування.
17. Опишіть основи техніки виконання змагальних вправ.
18. Опишіть організацію та проведення змагань з силових видів спорту.
19. Опишіть основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.
20. Охарактеризуйте технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
21. Охарактеризуйте базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки.
22. Охарактеризуйте базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук.
23. Охарактеризуйте базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба.
24. Охарактеризуйте базові вправи для розвитку м'язів ніг.
25. Охарактеризуйте організацію оздоровчих занять силової спрямованості.
26. Опишіть харчування при заняттях силовими видами спорту.
27. Охарактеризуйте оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками.
28. Охарактеризуйте оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками.
29. Охарактеризуйте оздоровчі заняття силової спрямованості з особами похилого віку.
30. Опишіть нозологічні особливості підготовки спортсменів.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих</i>	90-100

<i>помилки (вищий рівень)</i>	
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 6 год., практ. заняття - 50 год., самостійна робота - 50 год., модульн. контроль - 8 год., залік - 6 год.

Модулі	ЗМ 1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму (102 бали)			
Лекції	1			
Теми лекцій	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	1	2	3-4	5-6
Теми практичних занять	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	Загальна характеристика сучасних силових видів спорту	Історія розвитку атлетичних видів спорту	Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1 10+1
Самост. роб, (бали)	2*5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)			
Підсум. контроль				

Модулі	ЗМ 2. Основи організації навчально-тренувальних занять (102 бали)				
Лекції	2				
Теми лекцій	Організація навчально –тренувальних занять з атлетизму				
Лекції, відвід. (бали)	1				
Практичні заняття	7	8-9	10	10	12
Теми практичних занять	Організація навчально – тренувальних занять з атлетизму	Основні методи розвитку сили	Біологічні аспекти прояву сили	Основи техніки змагальних вправ	Матеріально-технічне забезпечення. Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	2*5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	ЗМ 3. Силова підготовка (112 бали)				
Лекції					
Теми лекцій					
Лекції, відвід. (бали)					
Практичні заняття	13-14	15	16	17-18	19
Теми практичних занять	Загально силова підготовка. Програмування оздоровчого тренування силового спрямування	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба	Базові вправи для розвитку м'язів ніг
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2*5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	ЗМ 4. Особливості побудови тренувальних занять (102 бали)			
Лекції	3			
Теми лекцій	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	20-21	22-23	24	25
Теми практичних занять	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять	Оформлення тексту, формул	Оформлення ілюстрацій та таблиць наукової роботи	Оформлення результатів, висновків, списку літератури
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1 10+1	10+1 10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2*5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)			
Підсум. контроль				

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – Донецк: Сталкер, 2008. – 157 с.
2. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
3. Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С.Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
4. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
6. Бельский И.В. Магия культуризма / И.В.Бельский. – Минск: Мога-Н, 1994. – 306 с.
7. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
10. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
11. Воробьёв А.Н. Анатомия силы / Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К.. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
12. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.
13. Ефимов О.О. Основы теории атлетизма / О.О. Ефимов, В.Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львов. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
16. Классификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: метод. рекомендации / Под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990. – 41 с.

17. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
19. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
21. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н.Платонов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 216 с.
22. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
23. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. – 208 с.

Додаткова:

1. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків і жінок. Основи методики. Ужгород, 1990.
2. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов.- М.: Сов.спорт , 2005. – 600 с.
4. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 80с.
5. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Ростов н.Д.: Фенікс, 2007. – 224 с.
6. Кузнецова В.Н. Здоровье от природы: БАД, витамины, энзимы. – СПб: Невский проспект; Вектор, 2007. – 204 с.
7. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999.
8. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: навчальний посібник.- Харків, ОВС, 2007. – 136 с.
9. Плехов В.Н. Возьми в спутники силу / В.Н.Плехов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 240 с.
10. Плехов В.Н. Масса: Энциклопедия бодибилдинга / В.Н.Плехов. – К: АОЗТ «Поступ и Капитал», 1997. – 320 с.
11. Плоский живот за 15 минут в день / Д.Л. Видрэл; пер. с англ. Н.В. Кремко. – Мн.: Попурри, 2007. – 112 с.
12. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навчальний посібник. – К.: ВПЦ “Київський університет”, 2007. – 232 с.
13. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник. – Черкаси: вид. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

14. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации / В.Ф.Регулян. – Душанбе: Ифрон, 1990. – 400 с.
15. Шубов В.М. Красота силы / В.М.Шубов. – М.: Сов. спорт, 1990. – 59 с.

8. Додаткові ресурси