

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ

СИЛАБУС

2021 – 2022 навчальний рік

Силабусце персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силабусрозробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від «_1_»__вересня__2021 року №_1_
Завідувач кафедри _____ (Бабаліч В.А.)
(підпис) (ініціали та прізвище)

Розробник: кандидат, доцент кафедри Бондаренко Сергій Васильович.

Ел. адреса:

Інша контактна інформація:

2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	Теорія та методика викладання атлетизму
Спеціальність:	017 фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Форма навчання:	денна, заочна
Курс:	2
Семестр:	3

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	нормативна
Кількість кредитів –	3,5
Блоків (модулів) –	2 блоки
Загальна кількість годин –	105
Тижневих годин для денної форми навчання:	3
Лекції	22 год.
Практичні, семінарські	30 год.
Лабораторні	-
Самостійна робота	53 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	-
Вид підсумкового контролю:	залік
Сторінка дисципліни на сайті університету	kspu.ua
Зв'язок з іншими дисциплінами.	Підвищення спортивної майстерності. Загальна теорія підготовки спортсмена.

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання атлетизму» є формування цілісної сучасної системи знань, практичних умінь та навичок про засоби, методи і принципи підвищення силового потенціалу людини.

Завдання *Основними завданнями* вивчення дисципліни «Атлетична підготовка в обраному виді спорту» є:

- 1) ознайомлення з найбільш поширеними силовими видами спорту;
- 2) оволодіння основами техніки найбільш поширених силових видів спорту;
- 3) ознайомлення з засобами та принципами методики навчання техніки найбільш поширених силових видів спорту.

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

- понятійно-категоріальний апарат;
- основи техніки і тактики силових вправ,
- методика навчання техніки силових вправ,
- методика розвитку фізичних якостей засобами силових вправ.

вміти:

- грамотно застосовувати понятійно-категорійний апарат;
- складати комплекси загально розвиваючих і спеціальних вправ, виходячи із задач навчально-тренувального заняття з атлетичної підготовки в обраному виді спорту;
- складати конспект і проводити навчально-тренувальне заняття з атлетичної підготовки в обраному виді спорту;
- конкретизувати завдання навчання силовим руховим діям залежно від віку, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості особи;
- виховувати морально-вольові якості;
- володіти комплексом силових засобів для розвитку різних фізичних якостей залежно від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості.

сформовані/закріплені компетентності:

* ІК, * ЗК 1-12, * СК 1-12

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / дата / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття) /	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1.	Блок 1. Теоретичний Тема 1. Атлетизм у фізичній культурі та спорті. - Атлетизм – провідна тенденція розвитку фізичної культури. - Етапи розвитку атлетизму. - Характеристика сучасних напрямків атлетизму.	Лекція	Основна: 1, 7 Допоміжна: 1, 3	Письмово доповнити характеристику сучасних напрямків атлетизму. 2 год		До наступного лекційного заняття.

	- Мета і завдання атлетизму у фізичному вихованні та спорту.				
Тиж. 1.	<p>Тема 2. Організаційно-методичні передумови для занять атлетичною підготовкою.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спеціальне обладнання приміщень та інвентар для занять атлетичною підготовкою. - Основна термінологія в силових видах спорту. - Правила запису силових вправ. - Особливості техніки безпеки при заняттях з обтяженням. - Профілактика травматизму. - Лікарський контроль та самоконтроль при заняттях атлетичною підготовкою. 	Лекція	Основна: 1, 4, 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчити правила ТБ у вправах з обтяженням. 2. Записати 5 вправ з різними приладами згідно правил. <p style="text-align: center;">2 год.</p>	До наступного лекційного заняття.
Тиж. 1.	<p>Тема 3. Основи гирьового спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика виду. - Техніка виконання змагальних вправ. - Методика навчання техніки змагальних вправ. - Правила змагань у гирьовому спорті. 	Лекція	1, 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчити фазовий аналіз поштовху. 2. Вивчити фазовий аналіз ривка. <p style="text-align: center;">2 год.</p>	До наступного лекційного заняття.

Тиж. 2.	Тема 4. Основи гирьового триборства (пауерліфтінг). - Загальна характеристика виду. - Техніка виконання змагальних вправ. - Методика навчання техніки змагальних вправ. - Правила змагань у силовому триборстві (пауерліфтінгі).	Лекція	1, 7	Вивчити фазовий аналіз змагальних вправ. 2 год.	До наступного лекційного заняття.
Тиж. 3.	Тема 5. Основи важкоатлетичного спорту. - Загальна характеристика виду. - Фазова структура важкоатлетичних вправ. - Основи техніки виконання ривка. - Основи техніки виконання поштовху. - Основні правила змагань у виді спорту.	Лекція	1, 6, 7, 11	Вивчити фазову структуру змагальних вправ. 2 год.	До наступного лекційного заняття.
Тиж. 4.	Тема 6. Основи бодібілдингу. - Загальна характеристика виду. - Техніка виконання змагальних вправ. - Методика навчання техніки змагальних вправ. - Правила змагань з бодібілдингу.	Лекція	1, 4, 13	Вивчити техніку виконання змагальних положень. 2 год.	До наступного лекційного заняття.
Тиж. 5.	Тема 7. Основи методики силового тренування. - Біологічні закономірності виховання силових якостей.	Лекція	1, 5, 10	Вивчити принципову схему методики виховання силових якостей.	До наступного лекційного заняття.

	<ul style="list-style-type: none"> - Характеристика методів розвитку максимальної сили. - Характеристика методів розвитку швидкісної сили. - Характеристика методів розвитку силової витривалості. 			2 год.	
Тиж. 6.	<p>Тема 8. Особливості силового тренування людей різного віку та статі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Особливості силового тренування підлітків, юнаків і дівчат. - Особливості силового тренування жінок. - Особливості силового тренування людей з різними відхиленнями у стані здоров'я. - Соматометричні методи оцінки фізичного розвитку атлета. 	Лекція	1, 7, 14, 15	<p>Записати приклади особливостей силового тренування:</p> <p>а) дітей; б) підлітків; в) юнаків і дівчат.</p> <p>2 год.</p>	До наступного лекційного заняття.
Тиж. 7.	<p>Тема 9. Тренувальні навантаження у заняттях силовою підготовкою.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Планування силових навантажень. - Характеристика компонентів силових тренувальних навантажень. - Принципи тренувальних силових навантажень. - Правила ефективної організації силового тренування. 	Лекція	1, 7, 16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Записати приклади компонентів тренувальних силових навантажень. 2. Обґрунтувати принципи тренувальних силових навантажень. <p>2 год.</p>	До наступного лекційного заняття.

Тиж. 8.	Тема 10. Навантаження, втома та пришвидшення відновлення при силових тренуваннях. - Закономірності регулювання силових навантажень. - Пришвидшення відновлення після силових навантажень. - Зв'язок між навантаженням і відновленням. - Засоби, що пришвидшують відновлення.	Лекція	Основна: 1, 8, 16	Розширити письмове обґрунтування закономірностей регулювання силових навантажень. 2 год.		
Тиж. 9.	Тема 11. Підсумкова оглядова лекція. - Загальна характеристика силових видів спорту. - Типова схема навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту. - Провідні принципи тренувальних навантажень. - Провідні методи розвитку силових здібностей.	Лекція	Основна:1, 7	Підготуватись до підсумкової контрольної роботи. 3 год.		
Тиж. 2.	Блок 2. Практичний Тема 1. Допоміжні засоби силового тренування. - Ознайомлення з інвентарем та обладнанням атлетичного залу. - Правила безпеки при заняттях силовим тренуванням. - Допоміжні засоби силового тренування. - Характеристика вправ з	Практичне заняття	1, 16	Зробити письмовий аналіз власного рівня силової підготовленості (за результатами «0» тестування) 2 год.		До наступного практ. заняття

	<p>пружинними еспандерами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика вправ на брусах та перекладині. - Характеристика вправ з гантелями. - Складання «0» тесту з атлетичної підготовки. 					
Тиж. 3	<p>Тема 2. Основи гирьового спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика змагальної діяльності. - Основні правила змагань. - Комплекс розминкових вправ ЗРВ з гирями. - Навчити техніки ривка. Підвідні вправи для ривка. - Відпрацювати спеціальні вправи для ривка: ривок гирі двома руками; ривок двох гирь двома руками; протягування з гирями (протяжка гирі обома руками); тяга ривка двох гирь (до рівня плечей). 	Практичне заняття	1, 2, 7	<p>Записати структуровану методику навчання техніки ривка у гирьовому спорті.</p> <p>2 год.</p>		До наступного практ. заняття
Тиж. 4	<p>Тема 3. Основи гирьового спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна та спеціальна розминка гирьовика. - Навчити техніки поштовху. - Підвідні вправи для поштовху. - Відпрацювання спеціальних вправ для поштовху: поштовх гирі однією рукою; жим гирь двома руками; підйом двох гирь на груди; присідання з гирею за головою; підйом гирі до грудей, згинаючи руки 	Практичне заняття	1, 2, 7	<p>Записати структуровану методику навчання техніки поштовху у гирьовому спорті.</p> <p>2 год.</p>		До наступного практ. заняття

	у ліктьових суглобах.					
Тиж. 5	Тема 4. Основи пауерліфтіngu. - Характеристика виду. - Розминка пауерліфтера. - Ознайомлення з технікою виконання змагальних вправ та правилами змагань. - Обладнання та інвентар змагань. Екіпіровка спортсмена. - Практичне опробування змагальних вправ.	Практичне заняття	1, 7, 8	Записати структуровану методику навчання техніки присідання. 2 год.		До наступного практичного заняття
Тиж. 6	Тема 5. Основи пауерліфтіngu. - Спеціальна розминка. - Жим лежачи. - Ознайомлення та відпрацювання спеціально-підготовчих вправ для жиму: жим лежачи широким та вузьким хватом; жим лежачи на похилій лаві; жим стоячи широким хватом.	Практичне заняття	1, 4, 7	Записати структуровану методику навчання техніки жиму лежачи. 2 год.		До наступного практичного заняття
Тиж. 7	Тема 6. Основи пауерліфтіngu. - Спеціальна розминка. - Техніка тяги. - Ознайомлення та відпрацювання спеціально-підготовчих вправ у тязі: тяга за допомогою ніг; тяга у важкоатлетичному стилі; нахили зі штангою на плечах стоячи чи сидячи. - Оцінка техніки виконання змагальних вправ з пауерліфтіngu.	Практичне заняття	1, 4, 7, 8	Записати структуровану методику навчання техніки тяги (два стилі). 2 год.		До наступного практичного заняття

Тиж. 8	Тема 7. Основи пауерліфтіngu. - Розминка, зважування, жеребкування. - Проведення навчальних змагань.	Практичне заняття	1, 4, 7	Зробити аналіз протоколу змагань та власних досягнень за розрахунками силового індексу. 3 год.	До наступного практ. заняття
Тиж. 9	Тема 8. Основи важкої атлетики. - Характеристика змагальної діяльності. - Основні правила змагань. - Розминка важкоатлета. Навчання основам техніки ривка. - Навчання основам техніки поштовху.	Практичне заняття	1, 6, 7	Записати структуровану методику навчання техніки ривка. 2 год.	До наступного практ. заняття
Тиж. 10	Тема 9. Основи важкої атлетики. - Ознайомлення та відпрацювання спеціальних вправ для ривка. - Ознайомлення та відпрацювання спеціальних вправ для присідання.	Практичне заняття	1, 6, 7	Записати структуровану методику навчання техніки поштовху. 2 год.	До наступного практ. заняття
Тиж. 11	Тема 10. Основи важкої атлетики. - Підготовчі вправи для ривка. - Підвідні вправи для ривка. - Вправи для удосконалення ривка.	Практичне заняття	1, 6, 7	Записати структуровану методику удосконалення техніки ривка. 2 год.	До наступного практ. заняття

Тиж. 12	Тема 11. Основи важкої атлетики. - Підготовчі вправи для поштовху. - Підвідні вправи для поштовху. - Вправи для удосконалення поштовху.	Практичне заняття	1, 6, 7	Записати структуровану методику удосконалення техніки поштовху. 2 год.	До наступного практ. заняття
Тиж. 13	Тема 11. Основи важкої атлетики. - Розминка, зважування, жеребкування. - Проведення навчальних змагань.	Практичне заняття	1, 6, 7	Зробити аналіз протоколу змагань та власних досягнень за розрахунками силового індексу. 2 год.	До наступного практ. заняття
Тиж. 14	Тема 12. Основи культуризму. - Характеристика змагальної діяльності. - Розминка культуриста. - Ознайомлення з основними базовими вправами культуриста.	Практичне заняття	1, 4, 7, 8	Скласти та записати базовий комплекс для бодібідера-початківця. 3 год.	До наступного практ. заняття
Тиж. 15	Тема 13. Основи культуризму. - Ознайомлення з формуючими вправами культуристів. - Спеціальні вправи культуриста. Методика їх застосування.	Практичне заняття	1, 4, 7, 8	Скласти та записати коригуючий комплекс для власної тілобудови (на основі соматометричних вимірювань). 3 год.	До наступного практ. заняття

Тиж. 16	Тема 14. Основи культуризму. - Спеціальні вправи культуриста. - Опис змагальних вправ культуриста. - Методика застосування вправ. - Підбір вправ та складання комплексів.	Практичне заняття	1, 4, 7, 8	Скласти та записати коригуючий комплекс для власної тіло будови (на основі соматометричних вимірювань). 3 год.	До наступного практ. заняття
Тиж. 17	Тема 15. Підсумкове заняття. Підготовка та змагання з атлетичного тестування.	Практичне заняття	12, 14	Зробити порівняльний аналіз динаміки атлетичної підготовленості протягом семестру (на основі проведених тестувань). 2 год.	До наступного практ. заняття

6. Література для вивчення дисципліни.

Основна література

1. Олешко В.Г. Силові види спорту. Підручник. – К.: Олімпійська література., 1978. -280 с.
2. Архангородський З.С. Гирьовий спорт. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
3. Бодибилдинг для всех. Авторы-составители Романовский В.Е., Руденко Е.И.Изд.4-е. – Ростов-на-Дону: Феникс,2003. – 224 с.
4. Бодибилдинг для начинающих / Под ред. О.Хейденштама: Пед. с англ. К Савельева. – М.: Фаир-пресс, 2003. - 192 с.
5. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – м.: ФиС, 1988. – 330 с.
6. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. – м.: ФиС, 1989. – 272 с.

7. Дворкін Л.С. Силові єдиноборства. Атлетизм. Культуризм, пауерліфтінг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 383 с.
8. Доктор Любер. Культуризм по-нашому или Секреты «качалки». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 256 с.
9. Дубровський В.И. Реабилітація в спорті. – М.: ФиС, 1991. – 204 с.
10. Кузнецов В.В. Спеціальна силова підготовка спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1975. – 208 с.
11. Лапутин Н.П. Олешко В.Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов. – Киев, Здоровья, 1982. – 120 с.
12. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – 2 изд. – Киев, здоровья, 1990. – 176 с.
13. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков. – М.: АСТ, 2004 – 157 с.
14. Петров В.К. Грация и сила. – М.: Советский спорт, 1989. – 62 с.
15. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: ФиС, 1984. – 160 с.
16. Хартманн Ю., Тюннемапп Х. Современная силова тренировка Перекл з нім. – Берлин: Штпортферлаг, 1988. – 335 с.

Додаткова література

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). 2-е изд – М.: ФиС, 1980. – 200 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
4. Основы управления підготовкою юных спортсменов /Под ред М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоровья, 1988. – 216 с.

7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга, - Богдан, 2001. – 272 с.
9. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навч.посіб. для студ. фак. фіз. вих.. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2002.

7. Політика виставлення балів.

Методи контролю: контрольна робота, усне і письмове опитування, залік.

Основні форми контролю при вивченні дисципліни «Актуальні проблеми підготовки спортсменів»: поточне оцінювання, контрольне оцінювання (письмова контрольна робота), самостійна робота студента в рамках змістовного розділу

Поточне оцінювання: здійснюється на лекціях та практичних заняттях.

Контрольне оцінювання: письмова контрольна робота, самостійна робота студента в рамках змістовного розділу. Контрольне оцінювання також проводиться на останньому занятті тематичних розділів. Тривалість виконання контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

До контрольних робіт допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю.

За виконання завдань поточного **контролю** студент отримує **контрольну поточну оцінку** (кількість балів), яка враховується в процесі розрахунків оцінки, максимальна кількість балів – 15.

13-15 б. ставиться, коли студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно і послідовно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить міжпредметні зв'язки, наводить приклади і коментує їх. Обов'язковим є знайомство з додатковою літературою, опрацювання її і використання при висвітленні питання. Студент робить висновки. Логічно та послідовно аналізує техніку виконання та методику навчання технічних елементів. Можлива одна-дві незначні помилки, які не вказують на незасвоєння матеріалу з теоретичного курсу.

10-12 б. одержує студент, який засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його. Наводить приклади. Але в нього є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків. Аналізує техніку виконання та методику навчання технічних елементів, але не завжди дотримується логіки та послідовності, інколи припускається одиничних помилок чи неточностей.

7-9 б. ставиться студенту, який засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене не завжди логічно і послідовно, виникають труднощі при необхідності навести приклад, допускає помилки, які свідчать про незнання спеціальної термінології, не дотримується послідовності аналізу техніки та методики виконання технічних елементів, допускає 5-10 помилок.

3-6 б. одержує студент, який переказує матеріал, не завжди вправно ілюструючи його; допускає грубі помилки, які свідчать про незнання спеціальної термінології, не дотримується послідовності аналізу техніки та методики виконання технічних елементів, допускаючи при цьому грубі помилки. Допускає більше 10 помилок.

0-2 б. ставиться студенту, який поверхнево доносить теоретичний матеріал, не наводить прикладів, не володіє спеціальною термінологією, не розуміє логіку та послідовність навчання техніці виконання та методику навчання технічних елементів, робить грубі помилки.

У процесі виконання контрольних завдань студент може користуватися лише тими допоміжними матеріалами, які визначені викладачем. Студенту забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією з іншими студентами та користуватися матеріалами, крім дозволених. За умови порушення студентом установлених правил виконання поточного контролю викладач позбавляє можливість продовжувати виконання контрольних завдань, не перевіряє роботу, робить на ній відповідний запис і оцінює нулем балів. Результати контрольного заходу студента, який не з'явився на нього, також оцінюються нулем балів незалежно від причини.

Результати перевірки КР доводяться до відома студентів не пізніше ніж через два робочі дні після їх виконання.

Перескладання КР допускається в терміни, визначені викладачем, під час поточних консультацій.

Студент, який не з'явився на поточний контроль (незалежно від причини), має право один раз повторно пройти поточний контроль у визначені викладачем терміни під час поточних консультацій.

Підсумкова кількість балів за розділ(поточна оцінка) визначається за: *сумою балів за усіма поточними формами контролю плюс оцінка підсумкової контрольної роботи (поточна оцінка + контрольна оцінка = поточна оцінка).*

Самостійна робота студентів оцінюється балами за шкалою 0 – 2 б.

2 бали – студент повністю виконав самостійну роботу, засвоїв теоретичний матеріал, визначений програмою, логічно і послідовно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше (бачить міжпредметні зв'язки), наводить приклади і коментує їх. Обов'язковим є знайомство з додатковою літературою, опрацювання її і використання при висвітленні питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує. Вільно оперує термінологією.

1,5 бала – одержує студент, який повністю виконав самостійну роботу, засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, ілюструючи прикладами. Обов'язкова додаткова література опрацьована, хоч не завжди використовується при відповіді. Не завжди дотримується логіки викладу, хоч вільно орієнтується у викладі матеріалу, але інколи припускається одиничних помилок чи неточностей. Знає основні терміни і поняття.

1 бал – ставиться студенту, який, виконав 2/3 самостійної роботи, засвоїв матеріал на рівні переказування, досить повно відтворює вивчене, хоч не завжди логічно і послідовно, виникають труднощі при необхідності навести приклад. Опрацьована

обов'язкова література і зроблено конспект визначеної додаткової, але у відповіді посилянь або немає, або вони невправні. Знає більшість термінів, розуміє поняття.

0,5 бала – студент виконав $\frac{1}{2}$ самостійної роботи, відповідає на поставлені питання короткими реченнями, невпевнено переказуючи підручник чи конспект. Має уявлення з базових питань, наводить приклади. Обов'язкову літературу опрацював, має необхідні конспекти. Виявляє розуміння понять, хоч є проблеми з їхньою інтерпретацією; терміни не завжди вживає доречно.

0 балів – студент виконав близько чверті самостійної роботи, намагається відповідати на теоретичні питання, але текст виходить нелогічним, незв'язаним, хоч виявляє уявлення про проблему. Має одиничні конспекти з кожної теми. Приклади наводить при нагадуванні.

Схема нарахування балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота																									Контрольна робота	Сума	
Змістовий модуль 1																											
Блок/Модуль № 1											Блок/Модуль № 2																
T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇	T ₈	T ₉	T ₁₀	T ₁₁	T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅	T ₆	T ₇	T ₈	T ₉	T ₁₀	T ₁₁	T ₁₂	T ₁₃	T ₁₄	T ₁₅		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	15	100

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою			
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку		
90-100	відмінно			
82-89	зараховано			
74-81			добре	
64-73			задовільно	

60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

8. Підсумковий контроль

Питання до заліку:

Тема 1. Атлетизм у фізичній культурі та спорті.

- Атлетизм – провідна тенденція розвитку фізичної культури.
- Етапи розвитку атлетизму.
- Характеристика сучасних напрямків атлетизму.
- Мета і завдання атлетизму у фізичному вихованні та спорті.

Тема 2. Організаційно-методичні передумови для занять атлетичною підготовкою.

- Спеціальне обладнання приміщень та інвентар для занять атлетичною підготовкою.
- Основна термінологія в силових видах спорту.
- Правила запису силових вправ.
- Особливості техніки безпеки при заняттях з обтяженням.
- Профілактика травматизму.
- Лікарський контроль та самоконтроль при заняттях атлетичною підготовкою.

Тема 3. Основи гирьового спорту.

- Загальна характеристика виду.
- Техніка виконання змагальних вправ.
- Методика навчання техніки змагальних вправ.
- Правила змагань у гирьовому спорті.

Тема 4. Основи гирьового триборства (пауерліфтінг).

- Загальна характеристика виду.
- Техніка виконання змагальних вправ.
- Методика навчання техніки змагальних вправ.
- Правила змагань у силовому триборстві (пауерліфтінгі).

Тема 5. Основи важкоатлетичного спорту.

- Загальна характеристика виду.
- Фазова структура важкоатлетичних вправ.
- Основи техніки виконання ривка.
- Основи техніки виконання поштовху.
- Основні правила змагань у виді спорту.

Тема 6. Основи бодібілдингу.

- Загальна характеристика виду.
- Техніка виконання змагальних вправ.
- Методика навчання техніки змагальних вправ.
- Правила змагань з бодібілдингу.

Тема 7. Основи методики силового тренування.

- Біологічні закономірності виховання силових якостей.
- Характеристика методів розвитку максимальної сили.
- Характеристика методів розвитку швидкісної сили.
- Характеристика методів розвитку силової витривалості.

Тема 8. Особливості силового тренування людей різного віку та статі.

- Особливості силового тренування підлітків, юнаків і дівчат.
- Особливості силового тренування жінок.
- Особливості силового тренування людей з різними відхиленнями у стані здоров'я.
- Соматометричні методи оцінки фізичного розвитку атлета.

Тема 9. Тренувальні навантаження у заняттях силовою підготовкою.

- Планування силових навантажень.
- Характеристика компонентів силових тренувальних навантажень.
- Принципи тренувальних силових навантажень.
- Правила ефективної організації силового тренування.

Тема 10. Навантаження, втома та пришвидщення відновлення при силових тренуваннях.

- Закономірності регулювання силових навантажень.
- Пришвидщення відновлення після силових навантажень.
- Зв'язок між навантаженням і відновленням.
- Засоби, що пришвидшують відновлення.

9. Методи навчання

Лекція: увідна, традиційна, узагальнююча.

Практичне заняття: методи порівняння, апробації теоретичних положень, зіставлення, моделювання, проектування узагальнювального синтезу.

10. Методи контролю

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточною та підсумкового контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних та практичних знань) під час проведення аудиторних занять, виконання самостійної роботи.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- доповнення до основного питання;
- усне рецензування виступу;
- участь у дискусіях з наведенням аргументації «за і проти»;
- участь в інтерактивних формах занять;
- письмові завдання (тести, контрольні роботи, пошукові роботи);
- самостійне опрацювання тем.

Критеріями оцінки є:

Усні відповіді:

- повне розкриття питання;
- логіка викладання;
- культура мови;
- використання рекомендованої та самостійно знайденої тематичної новітньої джерельної бази;
- вміння робити логічні висновки.

Виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання;

- логічність викладу;
- культура та грамотність формулювань;
- вміння формувати висновки.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Усні та письмові відповіді на практичних заняттях, консультаціях (відпрацювання пропущених занять чи намагання підвищити зароблені бали).

Максимальний бал:

За практичне заняття – 5 балів; за лекційне заняття – 2 бали.