

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Едуард СИВОХОП
“20” серпня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«АТЛЕТИЗМ, ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

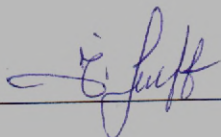
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Фізична культура і спорт.

Розробники: Федорішко А.А., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання. Протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ



(Іван МАРІОНДА)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії



(Фелікс ФІЛАК)

вересень 2023 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2024 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 6	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 180	3-й	4-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 7 аудиторних – 86 самостійної роботи студента – 94	5/6-й	7/8-й
	Лекції:	
	8/8	12
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік, екзамен	Лабораторні:	
	36/34	14
Форма підсумкового контролю: письмове тестування	Самостійна робота:	
	46/48	154

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка» є: засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять атлетизмом, використання засобів атлетизму у видах спорту та з оздоровчими цілями.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями (ЗК-1);
- 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-3);
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, такі письмово. (ЗК-6);
- базові навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК-8);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. (ЗК-12).

Спеціальних:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (СК-1);
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (СК-2);
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (СК-3);
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (СК-5);
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини (СК-7);
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини (СК-8);
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (СК-12);
- здатність до безперервного професійного розвитку (СК-14).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології»;
- ОК 6 «Фізіологія людини»;
- ОК 8 «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»;
- ОК 9 «Спортивна медицина і гігієна»;
- ОК 11 «Біомеханіка з основами метрології»;
- ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;
- ОК 23 «Організація та методика масової фізичної культури»;
- ОК 24 «Гімнастика і методика викладання».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	ПРН 2
Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	ПРН 4
Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	ПРН 5
Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	ПРН 7
Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань	ПРН 8
Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи	ПРН 10
Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості	ПРН 13
Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом	ПРН 14
Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	ПРН 15
Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини	ПРН 16
Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини	ПРН 17
Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом	ПРН 18
Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	ПРН 21

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання вправ з фізичної підготовленості;
- тести;
- залік;
- екзамен.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік, екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. **Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. **Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)**

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контр. норм. - 1	Контр. норм. - 2	Контр. норм. - 3	10	60	100
10	10	10			

Таблиця 5.3. **Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)**

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контр. норм. - 4	Контр. норм. - 5	Контр. норм. - 6	10	60	100
10	10	10			

Нарахування балів за фізичну підготовленість

№ п/п	Контрольні нормативи	Стать	Оцінка				
			10	8	6	4	2
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на кількість)	жін.	26	21	16	13	10
		чол.	48	42	36	32	30
2	Підтягування у висі на перекладині (на кількість)	жін.	5	4	3	2	1
		чол.	17	15	13	11	9
3	Присідання з штангою на плечах (1 повторення у % від власної ваги)	жін.	95	90	85	80	75
		чол.	125	120	115	110	105
4	Жим штанги лежачи (1 повторення у % від власної ваги)	жін.	70	65	60	55	50
		чол.	100	95	90	85	80
5	Тяга штанги станова (1 повторення у % від власної ваги)	жін.	100	95	90	85	80
		чол.	130	125	120	115	110
6	Базові вправи атлетизму: присідання з штангою обраним стилем, жим лежачи обраним стилем, тяга обраним стилем, ривок без підсіду, піднімання на груди, швунг	чол. і жін.	За кожне правильне технічне виконання вправи нараховується 1 бал				

жимовий, жим сидячи, згинання рук із штангою, розгинання рук з-за голови (французький жим), пуловер.		
--	--	--

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	17	30	16	30
Самостійна робота (конспекти, активність і т.д.)	3	10	3	10
Модульна контрольна робота	1	60	1	60
Разом		100		100

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості на лабораторних заняттях (1-10 балів за кожен з трьох нормативів). Максимальна оцінка за контрольні нормативи не може перевищувати 30 балів. До цієї оцінки додається оцінка за самостійну роботу (конспекти, активність і т.д.). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів.

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 10 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 100 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 400 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів.

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Залік і екзамен є підсумковими формами контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Екзамен проводиться за білетами, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на екзамен не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамен проводиться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку «зараховано» або «відмінно» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» або «добре» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку «зараховано» або «добре» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку «зараховано» або «задовільно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» або «задовільно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано з можливістю повторного складання» або «не задовільно з можливістю повторного складання» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який: виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» або «не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс

- Тема 1. Вступ до атлетизму
- Тема 2. Класифікація фізичних вправ
- Тема 3. Класифікація та характеристика силових вправ
- Тема 4. Методи розвитку сили засобами атлетизму

Практичний курс

- Тема 1. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями
 - Тема 2. Правила техніки безпеки при виконанні силових вправ
 - Тема 3. Основні базові вправи атлетизму: присідання
 - Тема 4. Основні базові вправи атлетизму: жим лежачи
 - Тема 5. Основні базові вправи атлетизму: тяга
 - Тема 6. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту
 - Тема 7. Базові вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки
 - Тема 8. Формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки
 - Тема 9. Базові вправи для розвитку м'язів грудей
 - Тема 10. Формуючі вправи для розвитку м'язів грудей
 - Тема 11. Базові вправи для розвитку м'язів рук
 - Тема 12. Формуючі вправи для розвитку м'язів рук
 - Тема 13. Базові вправи для розвитку м'язів спини
 - Тема 14. Формуючі вправи для розвитку м'язів спини
 - Тема 15. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг
 - Тема 16. Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг
 - Тема 17. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота
- Тема: Модульний контроль № 1**

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс

- Тема 5. Організація та методика проведення урочних форм занять з атлетизму
- Тема 6. Організація та методика проведення тренувальних занять з початківцями та особами жіночої статі
- Тема 7. Особливості змагальної діяльності у силових видах спорту
- Тема 8. Атлетичні вправи як засоби фізичної підготовки спортсменів

Практичний курс

- Тема 18. Основні тренувальні принципи атлетизму
- Тема 19. Основні напрями у методиці силового тренування
- Тема 20. Підготовка плану-конспекту тренувального заняття
- Тема 21. Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання
- Тема 22. Зміст та структура заняття силової спрямованості
- Тема 23. Організація і проведення занять з початківцями
- Тема 24. Організація і планування занять із дітьми та підлітками
- Тема 25. Особливості силової підготовки осіб жіночої статі
- Тема 26. Особливості силової підготовки осіб літнього віку

- Тема 27. Організація і планування занять із студентською молоддю
Тема 28. Організація і планування занять з особами, котрі мають відхилення у стані здоров'я
Тема 29. Атлетичні вправи як засоби загальної фізичної підготовки у силових видах спорту
Тема 30. Атлетичні вправи як засоби спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту
Тема 31. Організація і підготовка змагань з важкої атлетики
Тема 32. Організація і підготовка змагань з пауерліфтингу
Тема 33. Організація і підготовка змагань з гирьового спорту
Тема: Модульний контроль № 2

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Змістовий модуль 1.													
Лекційний курс													
Тема 1. Вступ до атлетизму	4	2				2	4	2					2
Тема 2. Класифікація фізичних вправ	4	2				2	4	2					2
Тема 3. Класифікація та характеристика силових вправ	4	2				2	4	2					2
Тема 4. Методи розвитку сили засобами атлетизму	4	2				2	4	2					2
Практичний курс													
Тема 1. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями	4			2		2	4						4
Тема 2. Правила техніки безпеки при виконанні силових вправ	4			2		2	4						4
Тема 3. Основні базові вправи атлетизму: присідання	5			2		3	5			1			4
Тема 4. Основні базові вправи атлетизму: жим лежачи	5			2		3	5			1			4
Тема 5. Основні базові вправи атлетизму: тяга	5			2		3	5						5
Тема 6. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту	5			2		3	5						5
Тема 7. Базові вправи для розвитку м'язів шії та поясу верхньої кінцівки	4			2		2	4						4
Тема 8. Формуючі вправи для розвитку м'язів шії та поясу верхньої кінцівки	4			2		2	4						4
Тема 9. Базові вправи для розвитку м'язів грудей	4			2		2	5						5
Тема 10. Формуючі вправи для розвитку м'язів грудей	4			2		2	4						4
Тема 11. Базові вправи для розвитку м'язів рук	4			2		2	4						4
Тема 12 Формуючі вправи для розвитку м'язів рук	4			2		2	4						4
Тема 13 Базові вправи для розвитку м'язів спини	4			2		2	4						4
Тема 14 Формуючі вправи для розвитку м'язів спини	4			2		2	4						4
Тема 15 Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг	4			2		2	5						5
Тема 16 Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг	4			2		2	4						4
Тема 17 Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота	4			2		2	4						4
Тема: Модульний контроль № 1	2			2									

Змістовий модуль 2.											
Лекційний курс											
Тема 5. Організація та методика проведення урочних форм занять з атлетизму	5	2				3	5	2			3
Тема 6. Організація та методика проведення тренувальних занять з початківцями та особами жіночої статі	5	2				3	5	2			3
Тема 7. Особливості змагальної діяльності у силових видах спорту	5	2				3	5				5
Тема 8. Атлетичні вправи як засоби силової підготовки спортсменів	5	2				3	5				5
Практичний курс											
Тема 18. Основні тренувальні принципи атлетизму	5			2		3	5				5
Тема 19. Основні напрями у методиці силового тренування	4			2		2	5				5
Тема 20. Підготовка плану-конспекту тренувального заняття	4			2		2	5			2	3
Тема 21. . Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання	4			2		2	4			2	2
Тема 22. Зміст і структура заняття силової спрямованості	4			2		2	4			2	2
Тема 23. Організація і проведення занять з початківцями	4			2		2	4			2	2
Тема 24. Організація і планування занять із дітьми та підлітками	4			2		2	4				4
Тема 25. Особливості силової підготовки осіб жіночої статі	4			2		2	4				4
Тема 26. Особливості силової підготовки осіб літнього віку	4			2		2	4				4
Тема 27. Організація і планування занять із студентською молоддю	4			2		2	4				4
Тема 28. Організація і планування занять з особами, котрі мають відхилення у стані здоров'я	4			2		2	4				4
Тема 29. Атлетичні вправи як засоби загальної фізичної підготовки у силових видах спорту	4			2		2	4				4
Тема 30. Атлетичні вправи як засоби спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту	4			2		2	4				4
Тема 31. Організація і підготовка змагань з важкої атлетики	5			2		3	5			2	3
Тема 32. Організація і підготовка змагань з пауерліфтингу	5			2		3	5			2	3
Тема 33. Організація і підготовка змагань з гирьового спорту	5			2		3	5				5
Тема: Модульний контроль № 2	2			2							
Усього годин	180	16		70		94	180	12		14	154

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями	2	
Тема 2. Правила техніки безпеки при виконанні силових вправ	2	
Тема 3. Основні базові вправи атлетизму: присідання	2	1
Тема 4. Основні базові вправи атлетизму: жим лежачи	2	1
Тема 5. Основні базові вправи атлетизму: тяга	2	

Тема 6. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту	2	
Тема 7. Базові вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	2	
Тема 8. Формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	2	
Тема 9. Базові вправи для розвитку м'язів грудей	2	
Тема 10. Формуючі вправи для розвитку м'язів грудей	2	
Тема 11. Базові вправи для розвитку м'язів рук	2	
Тема 12. Формуючі вправи для розвитку м'язів рук	2	
Тема 13. Базові вправи для розвитку м'язів спини	2	
Тема 14. Формуючі вправи для розвитку м'язів спини	2	
Тема 15. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг	2	
Тема 16. Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг	2	
Тема 17. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота	2	
Тема: Модульний контроль № 1	2	
Змістовий модуль 2		
Тема 18. Основні тренувальні принципи атлетизму	2	
Тема 19. Основні напрями у методиці силового тренування	2	
Тема 20. Підготовка плану-конспекту тренувального заняття	2	2
Тема 21. Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання	2	2
Тема 22. Зміст та структура заняття силової спрямованості	2	2
Тема 23. Організація і проведення занять з початківцями	2	2
Тема 24. Організація і планування занять із дітьми та підлітками	2	
Тема 25. Особливості силової підготовки осіб жіночої статі	2	
Тема 26. Особливості силової підготовки осіб літнього віку	2	
Тема 27. Організація і планування занять із студентською молоддю	2	
Тема 28. Організація і планування занять з особами, котрі мають відхилення у стані здоров'я	2	
Тема 29. Атлетичні вправи як засоби загальної фізичної підготовки у силових видах спорту	2	
Тема 30. Атлетичні вправи як засоби спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту	2	
Тема 31. Організація і підготовка змагань з важкої атлетики	2	2
Тема 32. Організація і підготовка змагань з пауерліфтингу	2	2
Тема 33. Організація і підготовка змагань з гирьового спорту	2	
Тема: Модульний контроль 2	2	
Разом	70	14

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Вступ до атлетизму	2	2
Тема 2. Класифікація фізичних вправ	2	2
Тема 3. Класифікація та характеристика силових вправ	2	2
Тема 4. Методи розвитку сили засобами атлетизму	2	2
Тема 1. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями	2	4
Тема 2. Правила техніки безпеки при виконанні силових вправ	2	4
Тема 3. Основні базові вправи атлетизму: присідання	3	4
Тема 4. Основні базові вправи атлетизму: жим лежачи	3	4
Тема 5. Основні базові вправи атлетизму: тяга	3	5
Тема 6. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту	3	5
Тема 7. Базові вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	2	4
Тема 8. Формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	2	4
Тема 9. Базові вправи для розвитку м'язів грудей	2	5
Тема 10. Формуючі вправи для розвитку м'язів грудей	2	4
Тема 11. Базові вправи для розвитку м'язів рук	2	4
Тема 12. Формуючі вправи для розвитку м'язів рук	2	4
Тема 13. Базові вправи для розвитку м'язів спини	2	4
Тема 14. Формуючі вправи для розвитку м'язів спини	2	4
Тема 15. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг	2	5
Тема 16. Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг	2	4
Тема 17. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота	2	4
Всього	46	80
Змістовий модуль 2		
Тема 5. Організація та методика проведення урочних форм занять з атлетизму	3	3
Тема 6. Організація та методика проведення тренувальних занять з початківцями та особами жіночої статі	3	3
Тема 7. Особливості змагальної діяльності у силових видах спорту	3	5
Тема 8. Атлетичні вправи як засоби фізичної підготовки спортсменів	3	5
Тема 18. Основні тренувальні принципи атлетизму	3	5
Тема 19. Основні напрями у методиці силового тренування	2	5
Тема 20. Підготовка плану-конспекту тренувального заняття	2	3
Тема 21. Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання	2	2
Тема 22. Зміст та структура заняття силової спрямованості	2	2
Тема 23. Організація і проведення занять з початківцями	2	2
Тема 24. Організація і планування занять із дітьми та підлітками	2	4
Тема 25. Особливості силової підготовки осіб жіночої статі	2	4
Тема 26. Особливості силової підготовки осіб літнього віку	2	4
Тема 27. Організація і планування занять із студентською молоддю	2	4
Тема 28. Орган. і планув. занять з особами, котрі мають відхилення у стані здор.	2	4
Тема 29. Атлетичні вправи як засоби загальної фізичної підготовки у силових видах спорту	2	4
Тема 30. Атлетичні вправи як засоби спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту	2	4
Тема 31. Організація і підготовка змагань з важкої атлетики	3	3
Тема 32. Організація і підготовка змагань з пауерліфтингу	3	3
Тема 33. Організація і підготовка змагань з гирьового спорту	3	5
Всього	48	74
Разом	94	154

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання;

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 280 с.
2. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. А.І.Стеценка.- К.: 2011.- 80 с.
3. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник.- Харків, «ОВС», 2007.- 136 с.
4. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник.- К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007.- 232 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.- Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.- 460 с.
6. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник.- Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011.- 216 с.

Допоміжна література

1. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків та жінок (основи методики). Ужгород, 1990.- 53 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497>
3. Союз гирьового спорту України {Електронний ресурс} // Режим доступу: <http://girisport.com.ua>
4. Федерація бодібілдингу України {Електронний ресурс} // Режим доступу: <http://fbbu.com.ua>
5. Федерація важкої атлетики України {Електронний ресурс} // Режим доступу: <http://uwf.net.ua>
6. Федерація пауерліфтингу України {Електронний ресурс} // Режим доступу: <http://ukrpowerlifting.com>

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 202___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20--- р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)