


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

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Миронюк І. С.  
серпня 2020 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«АТЛЕТИЗМ, ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (фізична культура), освітньої програми Фізична культура.

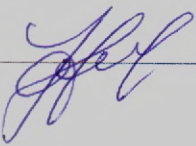
Розробники: Федорішко А.А., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання. Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

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

Протокол № 9 від «28» серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії  (Філак Ф.Г.)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>4</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>120</b>	4-й	
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>6</b> аудиторних – <b>60</b> самостійної роботи студента – <b>60</b>	8-й	
	Лекції:	
	8	
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: <b>залік</b>	Лабораторні:	
	52	
Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Самостійна робота:	
	60	

## 2. 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 до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);

–здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);

–здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК-7);

–здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК-8);

–здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ЗК-10);

### **Професійних:**

–володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК-1);

–здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК-3);

–вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);

–вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК-5);

–вміння організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК-7);

–здатність організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю (ПК-9).

## 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 основ фізичної культури і спорту»;

ОК 9 «Спортивна медицина і гігієна»;

ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;

ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;

ОК 24 «Гімнастика і методика викладання»;

ОК 29 «Організація масових спортивних заходів в школі ».

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

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

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
здатність і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку	ПРН 1
здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації	ПРН 3
здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології	ПРН 4
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	ПРН 5
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	ПРН 7
здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання	ПРН 8
здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення	ПРН 9
здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя	ПРН 10
здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять	ПРН 11
здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять	ПРН 12
здатність організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	ПРН 14
здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед учнів	ПРН 15
здатність проводити оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості	ПРН 18
здатність володіти основами знань з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміти здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію на іноземній мові	ПРН 20

#### 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.

##### 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.**

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	задовільно	
60-63	E		
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
<b>Контр. норм. - 1</b>	<b>Контр. норм. - 2</b>	<b>Контр. норм. - 3</b>	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
<b>Контр. норм. - 4</b>	<b>Контр. норм. - 5</b>	<b>Контр. норм. - 6</b>	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 жимовий, жим сидячи, згинання рук із штангою, розгинання рук з-за голови (французький жим), пуловер.	чол. і жін.	За кожне правильне технічне виконання вправи нараховується 1 бал				

#### 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)	13	30	13	30
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Самостійна робота (конспекти, активність і т.д.)	3	10	3	10
Презентація	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-
Есе				
...				
Модульна контрольна робота	1	60	1	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

### 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** є підсумковою формою 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.

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. Класифікація та характеристика силових вправ

Тема 2. 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. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки

Тема 7. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей

Тема 8. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів рук

Тема 9. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини

Тема 10. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг

Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота

Тема 12. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту

**Тема: Модульний контроль № 1**

#### **Змістовий модуль 2.**

##### **Лекційний курс**

Тема 3. Організація та методика проведення урочних форм занять з атлетизму

Тема 4. Організація та методика проведення тренувальних занять з початківцями та особами жіночої статі

##### **Практичний курс**

Тема 13. Основні тренувальні принципи атлетизму

Тема 14. Основні напрями у методиці силового тренування

Тема 15. Підготовка плану-конспекту тренувального заняття

Тема 16. Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання

Тема 17. Зміст та структура заняття силової спрямованості

Тема 18. Організація і проведення занять з початківцями

Тема 19. Організація і планування занять із дітьми, підлітками та особами жіночої статі

Тема 20. Особливості силової підготовки осіб літнього віку

Тема 21. Організація і планування занять із студентською молоддю

Тема 22. Організація і планування занять з особами, котрі мають відхилення у стані здоров'я

Тема 23. Атлетичні вправи як засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту

Тема 24. Організація і підготовка змагань з силових видів 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
<b>Змістовий модуль 1. Лекційний курс</b>												
Тема 1. Вступ до атлетизму. Класифікація та характеристика силових вправ	2	2										
Тема 2. Методи розвитку сили засобами атлетизму	2	2										
<b>Практичний курс</b>												
Тема 1. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями	4			2		2						
Тема 2. Правила техніки безпеки при виконанні силових вправ	4			2		2						
Тема 3. Основні базові вправи атлетизму: присідання	6			2		4						
Тема 4. Основні базові вправи атлетизму: жим лежачи	6			2		4						
Тема 5. Основні базові вправи атлетизму: тяга	5			2		3						
Тема 6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шії та поясу верхньої кінцівки	4			2		2						
Тема 7. . Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей	4			2		2						
Тема 8. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів рук	4			2		2						
Тема 9. Базові вправи для розвитку м'язів спини	4			2		2						
Тема 10. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг	4			2		2						
Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота	4			2		2						
Тема 12. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту	5			2		3						
<b>Тема: Модульний контроль № 1</b>	2			2								
<b>Змістовий модуль 2. Лекційний курс</b>												
Тема 3. Організація та методика проведення урочних форм занять з атлетизму	2	2										
Тема 4. Організація та методика проведення тренувальних занять з початківцями та особами жіночої статі	2	2										
<b>Практичний курс</b>												
Тема 13. Основні тренувальні принципи атлетизму	4			2		2						
Тема 14. Основні напрями у методиці силового тренування	4			2		2						
Тема 15. Підготовка плану-конспекту тренувального заняття	6			2		4						
Тема 16. . Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання	4			2		2						
Тема 17. Зміст і структура заняття силової спрямованості	4			2		2						
Тема 18. Організація і проведення занять з початківцями	4			2		2						

Тема 19. Організація і планування занять із дітьми та підлітками та особами жіночої статі	4		2	2						
Тема 20. Особливості силовій підготовки осіб літнього віку	4		2	2						
Тема 21. Організація і планування занять із студентською молоддю	4		2	2						
Тема 22. Організація і планування занять з особами, котрі мають відхилення у стані здоров'я	4		2	2						
Тема 23. Атлетичні вправи як засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту	4		2	2						
Тема 24. Організація і підготовка змагань з силових видів спорту	8		2	6						
<b>Тема: Модульний контроль № 2</b>	2		2							
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>60</b>						

### 3.1. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
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	
Тема 4. Основні базові вправи атлетизму: жим лежачи	2	
Тема 5. Основні базові вправи атлетизму: тяга	2	
Тема 6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	2	
Тема 7. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей	2	
Тема 8. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів рук	2	
Тема 9. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини	2	
Тема 10. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг	2	
Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота	2	
Тема 12. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту	2	
<b>Тема: Модульний контроль № 1</b>	2	
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 13. Основні тренувальні принципи атлетизму	2	
Тема 14. Основні напрями у методиці силового тренування	2	
Тема 15. Підготовка плану-конспекту тренувального заняття	2	
Тема 16. Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання	2	
Тема 17. Зміст та структура заняття силовій спрямованості	2	
Тема 18. Організація і проведення занять з початківцями	2	
Тема 19. Організація і планування занять із дітьми, підлітками та особами жіночої статі	2	
Тема 20. Особливості силовій підготовки осіб літнього віку	2	
Тема 21. Організація і планування занять із студентською молоддю	2	
Тема 22. Організація і планування занять з особами, котрі мають відхилення у стані здоров'я	2	
Тема 23. Атлетичні вправи як засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту	2	
Тема 24. Організація і підготовка змагань з силових видів спорту	2	
<b>Тема: Модульний контроль № 2</b>	2	
<b>Разом</b>	<b>52</b>	

### 6.3. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
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	4	
Тема 4. Основні базові вправи атлетизму: жим лежачи	4	
Тема 5. Основні базові вправи атлетизму: тяга	3	
Тема 6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	2	
Тема 7. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей	2	
Тема 8. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів рук	2	
Тема 9. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини	2	
Тема 10. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тазового поясу і ніг	2	
Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота		
Тема 12. Змагальні вправи важкої атлетики та гирьового спорту	3	
<b>Всього</b>	<b>30</b>	
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 13. Основні тренувальні принципи атлетизму	2	
Тема 14. Основні напрями у методиці силового тренування	2	
Тема 15 Підготовка плану-конспекту тренувального заняття	4	
Тема 16 Підготовка місця занять, інвентаря і обладнання	2	
Тема 17 Зміст та структура заняття силової спрямованості	2	
Тема 18. Організація і проведення занять з початківцями	2	
Тема 19. Організація і планування занять із дітьми, підлітками та особами жіночої статі	2	
Тема 20. Особливості силової підготовки осіб літнього віку	2	
Тема 21. Організація і планування занять із студентською молоддю	2	
Тема 22 Організація і планування занять з особами, котрі мають відхилення у стані здоров'я	2	
Тема 23 Атлетичні вправи як засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту	2	
Тема 24. Організація і підготовка змагань з силових видів спорту	6	
<b>Всього</b>	<b>30</b>	
<b>Разом</b>	<b>60</b>	

### 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод фізичної вправи.** Використовується з метою розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Передбачає використання методів суворорегламентованої вправи, стандартно-повторної та перемінної вправи, ігрові та змагальні методи.

**Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## **8. 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.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М.: Советский спорт, 2005.-600 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 280 с.
3. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. А.І.Стеценка.- К.: 2011.- 80 с.
4. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник.- Харків, «ОВС», 2007.- 136 с.
5. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник.- К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007.- 232 с.
6. 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.
7. 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. Келлер Ларри. Совершенное тело. Энциклопедия бодибилдинга.- М.: АСТ: Астрель, 2007.- 415 с.

2. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 224 с.
3. Тесч П. Бодибилдинг для всех.- М.: Изд-во ЭКСМО, 2002.- 160 с.
4. 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 бодібілдінгу 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\_\_\_/ 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)

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

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)