

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

О. М. Олійник

«___» _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Атлетизм (розділ 2)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)	Обов'язкова		
3,0	3,0	3,0				
Загальна кількість годин			Фізична культура і спорт			
90	90	90				
Модулів –			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістовних модулів –2				3	2	2
Індивідуальне навчально-дослідне завдання –виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів				Семестр		
				6а	4а	4а
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 4			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	8	8	8
				Практичні		
				46	46	46
				Самостійна робота		
				36	36	36
				Вид контролю		
			залік	залік	залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6/4.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Атлетизм (розділ 2)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування систематичних знань в області теорії і методики атлетизму та готовності до освоєння і реалізації методик навчання в різних сферах професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, анатомія, біомеханіка, атлетизм (розділ 1), спортивна медицина.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістовного модуля:

Змістовний модуль 1. Методика навчання, тренування та правил проведення змагань з атлетичних видів спорту.

Метою дисципліни є: засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять атлетизмом, використання засобів гімнастики у реабілітаційних цілях.

Завдання дисципліни:

- оволодіння практичними вмінням і навичками щодо самостійного проведення секційних занять з атлетизму у загальноосвітніх школах;
- ознайомити студентів з деякими видами фізичних занять силового напрямку, зокрема атлетичною гімнастикою, бодібілдингом, пауерліфтингом тощо, що можуть бути рекомендовані майбутнім спеціалістам з фізичного виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів, інших оздоровчих і спортивних закладів;
- вивчення студентами теорії та методики викладання силових дисциплін, сучасних технологій оздоровчого тренування, оволодіння технікою основних та допоміжних вправ атлетичної гімнастики, придбання необхідних знань, вмінь та навиків для самостійної роботи;
- засвоєння знань з техніки виконання силових вправ;
- методики навчання, тренування та правил проведення змагань з окремих силових видів спорту, основ організації масових та індивідуальних занять з атлетичної гімнастики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

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

вміти:

- складати план-конспект уроку і виконувати комплекси з атлетичної гімнастики;
- планувати навчально-тренувальний процес з атлетичної гімнастики, володіти методикою її викладання;
- проаналізувати фізичний стан тих, хто займається, на основі ЧСС під час виконання вправ і після них;

- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- виконувати спеціальні вправи розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Програмні результати навчання (ПРН)

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

**Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки,
денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки**

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практичні	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лабораторні роботи									
Самостійна робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Консультації									
Модуль	Зм.М 1								
Контроль по модулю									

4 Лекції

Змістовий модуль 1 Методика навчання, тренування та правил проведення змагань з атлетичних видів спорту

Тема 1. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Зміст теми: Історія розвитку атлетичних видів спорту. Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку гирьового спорту. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Література:[5, 7, 22, 27]

Тема 2. Основи техніки виконання змагальних спеціальних вправ у важкій атлетиці.

Зміст теми: Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці. Спеціальні вправи для ривка. Спеціальні вправи для поштовху.

Література: [2, 4, 6, 8-16, 21, 26, 28]

Тема 3. Особливості техніки виконання класичних вправ гирьовиками різних кваліфікацій.

Зміст теми: Особливості техніки виконання класичних вправ гирьовиками різної кваліфікації. Основи навчання та тренування гирьовиків. Основи навчання техніки виконання класичних вправ.

Література [1, 3, 14, 17, 21, 27]

Тема 4. Методика навчання техніці класичних вправ у гирьовому спорті.

Зміст теми: Навчання підніманню гир на груди у поштовху. Навчання поштовху гир від грудей. Навчання поштовху гир за довгим циклом. Навчання опусканню гир із грудей. Навчання ривка гирі. Навчання опусканню гирі в ривку. Вправи для вдосконалення техніки класичних вправ у гирьовому спорті.

Література [3, 14, 17, 21]

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

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

Студенти повинні *уміти*:

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

Змістовий модуль 1 Методика навчання, тренування та правил проведення змагань з атлетичних видів спорту

Практичне заняття №1, 7, 13. Тема 1. Методика проведення занять з атлетизму Перший курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформуванню уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст робіт :

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Жим штанги лежачі (4х8–10 разів).
2. Розведення рук з гантелями лежачи на спині (4х8–12 разів).
3. Підйом рук з гантелями в бік стоячи (4х8–10 разів).
4. Жим штанги лежачі із-за голови (4х6–8 разів).
5. Присід зі штангою на плечах (4х8–10 разів).
6. Випрямлення ніг із вагою сидячі, вперед (4х8–12 разів).
7. Згинання ніг із вагою стоячи, назад (4х8 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Періоди (фази) процесу відновлення.
2. Що собою представляє фаза супер компенсації в атлетизмі?
3. Поняття спортивна підготовка.
4. Поняття спортивне тренування.

Література:[4, 6, 13, 15, 21, 26]

Практичне заняття №2, 8, 14. Тема 2. Методика проведення занять з атлетизму Другий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформуванню уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Підйом на груди штаги (4х6–8 разів).
2. Тяга гантелей у нахилі (4х8–12 разів).
3. «Пулловер»(4х8–10 разів).
4. Жим штанги стоячи (4х8–10 разів).
5. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом (4х8–10 разів).
6. Розведення рук із гантелями у нахилі (4х8–12 разів).

7. Концентроване згинання рук із гантеллю у нахилі ,вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Поняття важка атлетика.
 2. Вправи які виконуються під час змагань з важкої атлетики.
 3. Що таке амплітуда?
 4. Вагові категорії у важкій атлетиці.
 5. Вихідні положення у важкій атлетиці
- Література: [4, 6, 13, 15, 21, 26]

Практичне заняття №3, 9, 15. Тема 3. Методика проведення занять з атлетизму Третій курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Присід зі штангою на плечах (4х6–8 разів).
2. Випрямлення ніг вперед з вагою (4х8–12 разів).
3. Станова тяга(4х8–10 разів).
4. Тяга у нахилі (4х8–10 разів).
5. Згинання ніг назад з вагою(4х8–10 разів).
6. Жим штанги на похилій лавці (4х8–12 разів).
7. Жим штанги вузьким хватом лежачи (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Аббревіатура – ВАДА.
 2. Аббревіатура – ГСК.
 3. Аббревіатура – НОК.
 4. Аббревіатура – ФВАУ.
 5. Спортивне спорядження.
- Література [4, 6, 13, 15, 21, 26]

Практичне заняття №4, 10, 16. Тема 4. Методика проведення занять з атлетизму. Четвертий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Жим штанги вузьким хватом (4х6–8 разів).
2. Розведення рук з гантелями на похилій лавці (4х8–12 разів).
3. Жим штанги з грудей стоячи (4х8–10 разів).
4. Розведення рук з гантелями в бік стоячи (4х8–10 разів).
5. Тяга штанги до підборіддя, вузьким хватом (4х8–10 разів).
6. Тяга штанги в нахилі, широким хватом (4х8–12 разів).
7. Згинання рук зі штангою стоячи, вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Види змагань у важкій атлетиці.
2. Вікові групи спортсменів.
3. Обов'язки судді на помості.
4. Обов'язки технічного контролера.
5. Обов'язки судді-інформатора.

Література[4, 6, 13, 15, 21, 26]

Практичне заняття №5, 11, 17. Тема 5. Методика проведення занять з атлетизму. П'ятий комплекс фізичних вправ.

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Жим штанги вузьким хватом (4х6–8 разів).
2. Жим штанги на похилій лавці в гору (4х8–12 разів).
3. «Пуловер» з гантеллю (4х8–10 разів).
4. Жим штанги за голови сидячи (4х8–10 разів).
5. Розведення гантелей, сидячі у нахилі (4х8–10 разів).
6. Тяга штанги в нахилі, широким хватом (4х8–12 разів).
7. Згинання рук зі штангою сидячи, вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Питання до самостійної роботи:

1. Стартовий протокол, протокол зауважень та картка замовлень.
2. Протокол змагань.
3. Костюм та екіпіровка спортсменів.
4. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд.
5. Суддівська колегія змагань.

Література[4, 6, 13, 15, 21, 26]

Практичне заняття №6, 12, 18. Тема 6. Методика проведення занять з атлетизму. Шостий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Жим штанги лежачи (4х6–8 разів).
2. Присід зі штангою на спині (4х8–12 разів).
3. Станова тяга (4х8–10 разів).
4. Жим штанги з грудей, стоячи (4х8–10 разів).
5. Тяга штанги у нахилі (4х8–10 разів).
6. Жим штанги за голови , сидячи (4х8–12 разів).
7. «Пуловер»зі штангою та зігнутими руками (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Представники та тренери команд.
2. Судді змагань.
3. Головний суддя та його заступники.
4. Головний секретар та його заступники.
5. Журі змагань.

Література[4, 6, 13, 15, 21, 26]

Практичне заняття №19, 20, 21. Тема 7. Методика проведення занять з атлетизму Перший курс фізичних вправ (частина 2)

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Нахил голови (4х6–8 разів).
2. Тяга штанги у нахилі (4х8–12 разів).
3. Згинання рук зі штангою, стоячи (4х8–10 разів).
4. Французький жим лежачи (4х8–10 разів).
5. Згинання рук з гантелями на похилій лавці (4х8–10 разів).
6. Підйом тулуба (4х14–20 разів).
7. Підйом ніг на похилій лавці (4х14–30 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Суддя-хронометрист.

2. Суддя на карточках «маршал».
 3. Секретар на дубль-протоколі.
 4. Засідання Мандатної комісії.
 5. Регламент змагань.
- Література[4, 6, 13, 15, 21, 26]

Практичне заняття №22, 23. Тема 8. Методика проведення занять з атлетизму Другий курс фізичних вправ (частина 2)

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Виправляння руки з гантеллю назад у нахилі (4х6–8 разів).
2. Підйом тулуба (4х12–20 разів).
3. Згинання рук зі штангою у зап'ястях (4х8–10 разів).
4. Підйом на носках (4х8–10 разів).
5. Випади зі штангою на спині (4х8–10 разів).
6. Підйом плеч зі штангою у руках (4х14–20 разів).
7. Згинання рук зі штангою у зап'ястях, хватом зверху (4х14–30 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Офіційні документи змагань.
2. Вагові категорії у гирьовому спорті..
3. Вага гирі.
4. У якому році у Росії було організовано перший атлетичний гурток?
5. Регламент змагань.

Література: [4, 6, 13, 15, 21, 26]

6. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконанні завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Атлетизм . Розділ 2» наведені в таблиці 1.

Першою складовою є проведення дидактичного тестування. Для оцінки тестових завдань використовується шкала запропонована В.П. Беспалько. 100—90 % вірних відповідей оцінюється як високий рівень знань, 89—70 % — допустимий, 69—50 % — критичний рівень, 49 % і нижче — недопустимий рівень.

Тестування розраховане на 10—15 хв. і оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів

відповіді на 11—12 (92—100 %) питань оцінюється 5 балами, 9—10 (75—83 %) — 4 балами, 6—8 (50—66 %) — 3 балами, 0—5 (0—41 %) — 0 балами. Тестування протягом семестру проводиться 7 раз. Максимальна сума 35 балів.

Другою складовою є співбесіда за кожною темою. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена у логічній формі, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

Таблиця 1.

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

№ з/п	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	ІНДЗ	Практичні нормативи	Всього
1	Історія розвитку атлетичних видів спорту.	5	5			10
2	Основи техніки виконання змагальних спеціальних вправ у важкій атлетиці.	5	5			10
3	Особливості техніки виконання класичних вправ гирьовиками різних кваліфікацій.	5	5			10
4	Методика навчання техніці класичних вправ у гирьовому спорті.	5	5			10
Всього		20	20	40	25	100

4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Передбачається до 4 виступів, що може скласти максимальну суму 20 балів. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 25 балів (див.табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	7	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	25		

Четверта складова Практичні нормативи. Критерії оцінювання (див.табл. 3, 4)

Таблиця 3.

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (чоловіки)

Бали	Підйом ваги на біцепс, кг.	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг.
40 - 39	P(*)-10	P+10
38 - 37	P-12	P+8,5
36 - 35	P-14	P+7,5
34 - 33	P-16	P+6,5
32 - 31	P-18	P+5,5
30 - 29	P-20	P+4
28 - 27	P-22	P+2,5
26 - 25	P-24	P+1
24 - 23	P-26	P
22 - 21	P-28	P-3
20 - 19	P-30	P-5
18 - 17	P-32	P-7
16 - 15	P-34	P-9
14 - 13	P-36	P-11
12 - 11	P-38	P-13
10 - 9	P-40	P-15
8 - 7	P-42	P-17
6 - 5	P-44	P-19
4 - 3	P-46	P-21
2 - 1	P-48	P-23
0	P-50	P-25

Таблиця 4

**Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості
студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (жінки)**

Бали	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
40 - 39	50 – 49	26 – 25
38 - 37	48-47	24-22
36 - 35	46-45	21-20
34 - 33	44	19
32 - 31	43	18
30 - 29	42	17
28 - 27	41	16
26 - 25	40	15
24 - 23	39	14
22 - 21	38	13
20 - 19	37	12
18 - 17	36	11
16 - 15	35	10
14 - 13	34	9
12 - 11	33	8
10 - 9	32	7
8 - 7	31	6
6 - 5	30	5
4 - 3	29	4
2 - 1	28	3
0	27	2

Таблиця 5.

Система оцінки знань з курсу «Атлетизм. Розділ 2»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS	Рейтинг студента за 100-бальною шкалою
90-100 балів	відмінно	A	90-100 балів
81-89 балів	добре	B	81-89 балів
75-80 балів	добре	C	75-80 балів
65-74 балів	задовільно	D	65-74 балів
55-64 балів	задовільно	E	55-64 балів
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX	30-54 балів
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F	1-29 балів

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

8. Рекомендована література

Основна

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
8. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
9. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
11. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С.

- Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. 12.Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
13. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
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 : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика:[навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
28. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. –

Додаткова

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
4. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
5. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: -К – Центр|| , 2000. – № 3. – 68 с.
6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед|| „, 2005. – 254 с.
10. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен- штанга|| у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
11. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
12. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.
13. Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.
14. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.