

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

---

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

**Факультет фізичної культури і спорту**

**Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Професор Савченко В.Г. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ 2019 р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС) (важка атлетика)**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**Бакалавр**

(ступень вищої освіти)

галузь знань

**01 Освіта/Педагогіка**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

**014 Середня освіта**

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

**014.11 Фізична культура**

(назва спеціалізації/освітня програма)

факультет

**фізичного виховання**

(назва факультету)

вид дисципліни

**вибіркова**

(обов'язкова / за вибором)

**2019-2020**

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Теорія і методика обраного виду спорту»** для здобувачів ступеню вищої освіти **«Бакалавр»**, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробник:

**Солодка Оксана Василівна, старший викладач, к.н.фіз.вих.**

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № \_\_\_\_\_ від. **""2019 р.**

Професор кафедри \_\_\_\_\_ **Савченко В.Г.**

(підпис)

(прізвище та ініціали)

**""2019р**

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <b>15</b>	Галузь знань <b>01 - «Освіта /педагогіка»</b> (шифр і назва) Спеціальність <b>014 Середня освіта</b> (шифр і назва)	<b>Вибіркова</b>	
Модулів – <b>15</b>	Спеціалізація/освітня програма: <b>[за наявності]</b>	Рік підготовки	
Змістових модулів –		<b>1-4-й</b>	<b>1-5-й</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ <b>немає</b> __ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – <b>450</b>		<b>1-8-й</b>	<b>1-10-й</b>
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:  аудиторних – <b>4/2;</b> <b>2/2;2/2;2/2</b> самостійної роботи студента	Ступень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	64 год.	22 год.
		Практичні, семінарські	
		360 год.	66 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		<b>154 год.</b>	<b>362 год.</b>
		Індивідуальні завдання:	
		-год.	
		Вид контролю:	
	<b>[залік   іспит]</b>	<b>[залік   іспит]</b>	

## 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета:** вивчення історії, теорії, методики викладання та оволодіння технікою змагальних вправ важкої атлетики, розвиток та покращення функціональних можливостей організму студентів, підвищення рівня фізичного розвитку, а також опанування практичними навичками організації та проведення навчально-тренувального процесу та змагань.

**Завдання:** ознайомлення з загальними відомостями з історією розвитку, термінологією та класифікацією у важкій атлетиці; формування навичок виконання техніки змагальних та спеціально-підготовчих вправ; особливості змагань і змагальної діяльності; методикою навчання змагальним вправам з урахуванням сучасних вимог до техніки виконання, формами організації навчально-тренувальної роботи, засобами і методами тренування, побудовою тренувального процесу: зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики; формування професійного світогляду на багаторічну підготовку та систему відбору; планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах; контроль та облік підготовки; засоби і методи відновлення та стимуляції роботоздатності; діяльність КНГ; використання факторів природного середовища у підготовці; звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

**Компетентності,** формування яких передбачено навчальною дисципліною:

**ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК 3.** 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 4.** Здатність працювати як автономно, так і в команді.

**ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.

**ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК 7.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.

**ЗК 8.** Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

**ЗК 9.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

**ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК 11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

**ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 13.** Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

**ФК 1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

**ФК 2.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

**ФК 3.** Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

**ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

**ФК 5.** Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

**ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

**ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухів людини.

**ФК 10.** Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.

**ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

**ФК 12.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 13.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

**ФК 14.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**ФК 15.** Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

**ФК 16.** Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**ФК 17.** Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

**ФК 18.** Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

**ФК 19.** Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен :

**знати:**

- загальні основи теорії обраного виду спорту, основи техніки обраного виду спорту, особливості змагань і змагальної діяльності;

- теоретичні основи тренування, особливості використання дидактичних принципів у тренувальному процесі. Специфічні принципи спортивного тренування;

- зміст і методи видів підготовки (технічна, тактична, психологічна, теоретична, загальна та спеціальна) методики дослідження змагальної діяльності, фізичних та психологічних якостей, техніки і тактики.

- основи планування тренувального процесу; прогнозування спортивних результатів; документи планування та обліку; методи, організацію та проведення науково-дослідної роботи;

**вміти:**

- аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; вивчати досвід вітчизняних і закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики і оздоровлення населення засобами ФВ і С;

- розробити програму комплексних змагань, скласти календар змагань та розробити "Положення про змагання; сформувати суддівську колегію і оргкомітет з проведення змагань;

- визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії. Розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них визначати завдання навчання, з врахуванням етапу навчання добирати основні і допоміжні засоби навчання руховій дії.

- розробити мету і завдання дослідження; адекватно до мети і завдання дослідження підібрати досліджуваних і методи дослідження

- будувати процес спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, програмовими та нормативними основами освіти, фізичного виховання і спорту. Ефективно використовувати загальні та специфічні методичні принципи побудови процесу фізичного виховання і спортивного тренування;

- досконало володіти різноманітними формами занять з фізичного виховання та спортивного тренування; визначити структуру фізичної підготовленості; визначити рівень розвитку в фізичних якостей окремого спортсмена та оцінити його у відповідності із програмою підготовки та віковими нормативами визначити структуру допоміжної, спеціальної фізичної підготовки.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **ПЕРШИЙ КУРС**

##### **Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії обраного виду спорту.**

**Тема 1.** Загальні питання з розвитку та становлення важкої атлетики.

**Тема 2.** Історія розвитку силових видів спорту.

##### **Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.**

**Тема 3.** Основи і аналіз техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

**Тема 4.** Основи і аналіз техніки спеціально-підготовчих вправ у важкій атлетиці.

##### **Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.**

**Тема 5.** Класифікація, характеристика та способи проведення змагань.

**Тема 6.** Специфіка змагальної діяльності у важкій атлетиці.

##### **Змістовий модуль 4. Організація і проведення змагань.**

**Тема 7.** Організація і проведення змагань.

**Тема 8.** Суддівство змагань різного рангу.

##### **Змістовий модуль 5. Техніко-тактичні дії в обраному виді спорту.**

**Тема 9.** Тактика і її особливості у важкій атлетиці.

#### **ДРУГИЙ КУРС**

##### **Змістовий модуль 6. Методика навчання техніко - тактичним діям в обраному виді спорту.**

**Тема 10.** Теоретичні основи навчання.

**Тема 11.** Структурна основа процесу навчання.

##### **Змістовий модуль 7. Організація науково-дослідної роботи у обраному виді спорту.**

**Тема 12.** Організація та методика науково-дослідної роботи.

**Тема 13.** Написання науково-дослідної роботи студента.

##### **Змістовий модуль 8. Методика тренування в обраному виді спорту.**

**Тема 14.** Форми організації і проведення занять у важкій атлетиці.

**Тема 15.** Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ у важкій атлетиці.

##### **Змістовий модуль 9. Методика тренування у обраному виді спорту.**

**Тема 16.** Організація і проведення занять з важкої атлетики.

#### **ТРЕТІЙ КУРС**

##### **Змістовий модуль 10. Види підготовки у важкій атлетиці.**

**Тема 17.** Система підготовки спортсменів у важкій атлетиці.

##### **Змістовий модуль 11. Види підготовки у важкій атлетиці.**

**Тема 18.** Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці.

**Тема 19.** Рухові якості та методика їх розвитку у важкій атлетиці.

##### **Змістовий модуль 12. Види підготовки у важкій атлетиці.**

**Тема 20.** Організація, планування і проведення навчально – тренувального процесу.

**Тема 21.** Матеріально-технічне забезпечення підготовки у важкій атлетиці.

#### **ЧЕТВЕРТИЙ КУРС**

##### **Змістовий модуль 13. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації.**

**Тема 22.** Управління багаторічною підготовкою спортсменів в силових видах спорту.

**Тема 23.** Прогнозування та моделювання спортивної діяльності.

**Тема 24.** Організаційні основи підготовки спортивного резерву.

**Тема 25.** Професійно-педагогічна діяльність тренера.

##### **Змістовий модуль 14. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів.**

**Тема 26.** Класифікація засобів відновлення. Загальні принципи використання засобів відновлення.

Спеціалізоване харчування.

**Тема 27.** «Допінг». Його вплив на процеси відновлення та особливості застосування.

##### **Змістовий модуль 15. Науково-дослідна робота.**

**Тема 28.** Контроль фізичної та технічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки.

**Тема 29.** Основні методи досліджень у силових видах спорту. Обробка даних досліджень. Визначення достовірності отриманих даних.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	лаб.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль 1. Загальні основи теорії обраного виду спорту.</b>												
Тема 1. Загальні питання з розвитку та становлення важкої атлетики.			8			4						12
Тема 2. Історія розвитку силових видів спорту.		4	12			2		2				16
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>20</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>2</b>				<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>												
Тема 3. Основи і аналіз техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.		4	16			9		2	4			14
Тема 4. Основи і аналіз техніки спеціально-підготовчих вправ уважкій атлетиці.			10			6			2			8
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>26</b>			<b>15</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>22</b>
<b>Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.</b>												
Тема 5. Класифікація, характеристика та способи проведення змагань.		2	2			11						16
Тема 6. Специфіка змагальної діяльності уважкій атлетиці.		2	10			3			2			12
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>12</b>			<b>14</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 4. Організація і проведення змагань.</b>												
Тема 7. Організація і проведення змагань		4	6			4			2			4
Тема 8. Суддівська колегія, її права та обов'язки. Підготовка до змагань суддівської документації.		2	4			10						9
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>10</b>			<b>14</b>	<b>15</b>		<b>2</b>			<b>13</b>
<b>Змістовий модуль 5. Техніко-тактичні дії в обраному виді спорту.</b>												
Тема 9. Тактика і її особливості у важкій атлетиці.		2	6			7						15
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>7</b>	<b>15</b>					<b>15</b>
<b>Усього годин</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>74</b>			<b>56</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>10</b>			<b>106</b>
<b>Змістовний модуль 6. Методика навчання техніко - тактичним діям в обраному виді спорту.</b>												
Тема 10. Теоретичні основи навчання.					4		4					12
Тема 11. Структурна основа процесу навчання.			4	10			8		2	2		14
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>14</b>			<b>12</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>26</b>
<b>Змістовий модуль 7. Організація НДР в обраному виді спорту</b>												
Тема 12. Організація та методика науково-дослідної роботи.			6	4			6			2		10
Тема 13. Написання науково-дослідної роботи студента.				8			6					18
<b>Разом за змістовим модулем 7</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>12</b>			<b>12</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 8. Методика тренування у обраному виді спорту.</b>												
Тема 14. Форми організації і проведення занять у важкій			4	8			2		2	2		8

атлетиці.										
Тема 15.Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ.		2	12		2			2		16
<b>Разом за змістовим модулем 8</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 9. Методика тренування в обраному виді спорту</b>										
Тема 16. Організація і проведення занять у важкій атлетиці.		4	22		4			2		28
<b>Разом за змістовим модулем 9</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>22</b>		<b>4</b>	<b>30</b>		<b>2</b>		<b>28</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>68</b>		<b>32</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>106</b>

<b>Змістовний модуль 10. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>										
Тема 17. Система підготовки спортсменів у важкій атлетиці.		2	13					2		13
<b>Разом за змістовим модулем 10</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>			<b>15</b>		<b>2</b>		<b>13</b>
<b>Змістовий модуль 11. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>										
Тема 18. Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці.		4	11					4		10
Тема 19. Рухові якості та методика їх розвитку у важкій атлетиці.		2	28				2	4		25
<b>Разом за змістовим модулем 11</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>39</b>			<b>45</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		<b>35</b>
<b>Змістовий модуль 12. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>										
Тема 20. Організація, планування і проведення навчально – тренувального процесу.		4	18					4		18
Тема 21. Матеріально-технічне забезпечення підготовки у важкій атлетиці.			8					2		6
<b>Разом за змістовим модулем 12</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>			<b>30</b>		<b>6</b>		<b>24</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>78</b>			<b>90</b>		<b>16</b>		<b>72</b>



## 5. Теми практичних занять

№ теми	Назва практичного заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії обраного виду спорту.</b>		
1	Загальні питання з розвитку та становлення важкої атлетики. <i>Вступ до дисципліни ТМС. Актуальні питання розвитку важкої атлетики.</i>	8	
2	Історія розвитку силових видів спорту.	12	
	<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>		
3	Основи і аналіз техніки змагальних вправ. <i>Загальні основи класифікації, систематики та термінології у важкій атлетиці. Основи і аналіз техніки змагальних вправ.</i>	16	4
4	Основи і аналіз техніки спеціально-підготовчих вправ. <i>Аналіз техніки спеціально-підготовчих вправ.</i>	10	2
	<b>Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.</b>		
5	Класифікація, характеристика та способи проведення змагань. <i>Змагання та нормативно-інформаційне забезпечення змагальної діяльності в обраному виді спорту. Види, регламент і програма змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності та вікова динаміка спортсменів. Нормативно-інформаційне забезпечення змагальної діяльності.</i>	2	
6	Специфіка змагальної діяльності. <i>Специфіка змагальної діяльності у важкій атлетиці. Вимоги ЄСКУ, термінологія ЄСКУ, спортивні звання та розряди в обраному виді спорту. Класифікація змагань та суддів. Оцінка змагальної діяльності.</i>	10	2
	<b>Змістовий модуль 4. Організація і проведення змагань.</b>		
7	Організація і проведення змагань. <i>Методика складання календаря змагань на рік та НТЗ. Методика розроблення положення про змагання. Діяльність оргкомітету з підготовки до змагань. Особливості суддівства змагань на поміст. Система заліку особистих і командних змагань. Підготовка приміщень, устаткування та інвентарю для проведення змагань в обраного виду спорту.</i>	6	2
8	Суддівська колегія, її права та обов'язки. Підготовка до змагань суддівської документації. <i>Суддівська колегія, її права та обов'язки. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Методика підвищення суддівської кваліфікації, вимоги до документів та рівня змагань.</i>	4	
	<b>Змістовий модуль 5. Техніко-тактичні дії в обраному виді спорту.</b>		
9	Тактика і її особливості у важкій атлетиці. <i>Характеристика підготовки до змагань в обраному виді спорту: динаміка тренувальних навантажень, діяльність спортсмена в день змагань, загальна та спеціальна розминка, методи і способи регулювання маси тіла. Визначення змагальних параметрів у важкій атлетиці: початкової ваги, проценту реалізації спроб, кінцевого результату, стартового коефіцієнту ефективності (за методикою М.В. Стародубцева та О.С. Медведєва).</i>	6	
	<b>Змістовий модуль 6. Методика навчання техніко - тактичним діям в обраному виді спорту.</b>		
10	Теоретичні основи навчання. <i>Реалізація загально дидактичних принципів в процесі навчання. Мета,</i>	4	

	<i>завдання, засоби, методи, специфічні та дидактичні принципи навчання і тренування.</i>		
11	Структурна основа процесу навчання. <i>Засоби, методи, принципи та періодизація спортивної підготовки. Адаптація та компоненти тренувальної роботи у видах спорту. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів у обраному виді спорту. Структура багаторічної підготовки Основні завдання спортивного тренування. Використання засобів підготовки в обраному виді спорту. Поняття про етапи розвитку спортивної форми спортсменів та біологічну адаптацію. Загальна та спеціальна тренуваність спортсменів. Характеристика підготовчого, змагального та перехідного періоду підготовки: тривалість, завдання, основні засоби, обсяги навантажень.</i>	10	2
	<b>Змістовий модуль 7. Організація НДР в обраному виді спорту</b>		
12	Організація та методика науково-дослідної роботи. <i>Вибір методів досліджень, визначення контингенту, місця, часу, умов проведення досліджень. Методика отримання інформації за допомогою вимірювальної та комп'ютерно-електронної апаратури</i>	4	2
13	Написання науково-дослідної роботи студента. <i>Планування та проведення педагогічних експериментів. Розроблення плану експерименту.</i>	8	
	<b>Змістовий модуль 8. Методика тренування у обраному виді спорту.</b>		
14	Форми організації і проведення занять у важкій атлетиці. <i>Аналіз техніки змагальних вправ у цілому та окремих їхніх елементів. Методика вивчення окремих фаз ривка та піднімання штанги на груді. Методична послідовність у виконанні підвідних вправ.</i>	8	2
15	Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ у важкій атлетиці. <i>Методи і засоби навчання вправам у важкій атлетиці. Засоби, що використовуються у процесі тренувань (загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-допоміжні, змагальні). Методи навчання: словесні, наочні і т.п. Принципи навчання і тренування.</i>	12	2
	<b>Змістовий модуль 9. Методика тренування в обраному виді спорту</b>		
16	Організація і проведення занять у важкій атлетиці. <i>Оволодіння навичками проведення окремих частин уроку</i>	22	2
	<b>Змістовий модуль 10. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
17	Система підготовки спортсменів у важкій атлетиці. <i>Мета, завдання та періодизація спортивної підготовки у важкій атлетиці. Компоненти тренувального навантаження.</i>	13	2
	<b>Змістовий модуль 11. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
18	Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. <i>Характеристика структури процесу навчання. Характеристика загальної, спеціальної, технічної підготовки спортсменів.</i>	11	4
19	Рухові якості та методика їх розвитку у важкій атлетиці. <i>Гнучкість, її види та методика розвитку. Методика та засоби розвитку сили. Методика та засоби розвитку витривалості. Методика та засоби розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей. Методика та засоби розвитку спритності та витривалості.</i>	28	4
	<b>Змістовий модуль 12. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
20	Організація, планування і проведення навчально – тренувального процесу. <i>Побудова етапів багаторічної підготовки.</i>	18	4

	<i>Методика складання річного плану. Методика складання робочого плану .</i>		
21	<i>Матеріально-технічне забезпечення підготовки у важкій атлетиці. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у важкій атлетиці.</i>	8	2

## 6. Самостійна робота

№ теми	Назва практичного заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Змістовий модуль1. Загальні основи теорії обраного виду спорту.</b>		
1	<i>Загальні питання з розвитку та становлення важкої атлетики. Вступ до дисципліни ТМС. Актуальні питання розвитку важкої атлетики.</i>	4	12
2	<i>Історія розвитку силових видів спорту.</i>	2	16
	<b>Змістовий модуль2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>		
3	<i>Основи і аналіз техніки змагальних вправ. Загальні основи класифікації, систематики та термінології у важкій атлетиці Основи і аналіз техніки змагальних вправ.</i>	9	14
4	<i>Основи і аналіз техніки спеціально-підготовчих вправ. Аналіз техніки спеціально-підготовчих вправ.</i>	6	8
	<b>Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.</b>		
5	<i>Класифікація, характеристика та способи проведення змагань. Змагання та нормативно-інформаційне забезпечення змагальної діяльності в обраному виді спорту. Види, регламент і програма змагальної діяльності, Структура змагальної діяльності та вікова динаміка спортсменів. Нормативно-інформаційне забезпечення змагальної діяльності.</i>	11	16
6	<i>Специфіка змагальної діяльності. Специфіка змагальної діяльності у важкій атлетиці. Вимоги ЄСКУ, термінологія ЄСКУ, спортивні звання та розряди в обраному виді спорту. Класифікація змагань та суддів. Оцінка змагальної діяльності.</i>	3	12
	<b>Змістовий модуль4. Організація і проведення змагань.</b>		
7	<i>Організація і проведення змагань. Методика складання календаря змагань на рік та НТЗ. Методика розроблення положення про змагання. Діяльність оргкомітету з підготовки до змагань. Особливості суддівства змагань на поміст. Система заліку особистих і командних змагань. Підготовка приміщень, устаткування та інвентарю для проведення змагань в обраного виду спорту.</i>	4	4
8	<i>Суддівська колегія, її права та обов'язки. Підготовка до змагань суддівської документації. Суддівська колегія, її права та обов'язки. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Методика підвищення суддівської кваліфікації, вимоги до документів та рівня змагань.</i>	10	9
	<b>Змістовий модуль 5. Техніко-тактичні дії в обраному виді спорту.</b>		
9	<i>Тактика і її особливості у важкій атлетиці. Характеристика підготовки до змагань в обраному виді спорту: динаміка тренувальних навантажень, діяльність спортсмена в день змагань, загальна та спеціальна розминка, методи і способи регулювання маси тіла. Визначення змагальних параметрів у важкій атлетиці: початкової ваги, проценту реалізації спроб,</i>	7	15

	<i>кінцевого результату, стартового коефіцієнту ефективності (за методикою М.В. Стародубцева та О.С. Медведєва).</i>		
	<b>Змістовний модуль 6.Методика навчання техніко - тактичним діям в обраному виді спорту.</b>		
10	Теоретичні основи навчання. <i>Реалізація загально дидактичних принципів в процесі навчання. Мета, завдання, засоби, методи, специфічні та дидактичні принципи навчання і тренування.</i>	4	12
11	Структурна основа процесу навчання. <i>Засоби, методи, принципи та періодизація спортивної підготовки. Адаптація та компоненти тренувальної роботи у видах спорту. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів у обраному виді спорту. Структура багаторічної підготовки Основні завдання спортивного тренування. Використання засобів підготовки в обраному виді спорту. Поняття про етапи розвитку спортивної форми спортсменів та біологічну адаптацію. Загальна та спеціальна тренуваність спортсменів. Характеристика підготовчого, змагального та перехідного періоду підготовки: тривалість, завдання, основні засоби, обсяги навантажень.</i>	8	14
	<b>Змістовий модуль 7. Організація НДР в обраному виді спорту</b>		
12	Організація та методика науково-дослідної роботи. <i>Вибір методів досліджень, визначення контингенту, місця, часу, умов проведення досліджень. Методика отримання інформації за допомогою вимірювальної та комп'ютерно-електронної апаратури</i>	6	10
13	Написання науково-дослідної роботи студента. <i>Планування та проведення педагогічних експериментів. Розроблення плану експерименту.</i>	6	18
	<b>Змістовий модуль 8. Методика тренування у обраному виді спорту.</b>		
14	Форми організації і проведення занять у важкій атлетиці. <i>Аналіз техніки змагальних вправ у цілому та окремих їхніх елементів. Методика вивчення окремих фаз ривка та піднімання штанги на груди. Методична послідовність у виконанні підвідних вправ.</i>	2	8
15	Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ у важкій атлетиці. <i>Методи і засоби навчання вправам у важкій атлетиці. Засоби, що використовуються у процесі тренувань (загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-допоміжні, змагальні). Методи навчання: словесні, наочні і т.п. Принципи навчання і тренування.</i>	2	16
	<b>Змістовий модуль 9. Методика тренування в обраному виді спорту</b>		
16	Організація і проведення занять у важкій атлетиці. <i>Оволодіння навичками проведення окремих частин уроку</i>	4	28
	<b>Змістовний модуль 10. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
17	Система підготовки спортсменів у важкій атлетиці. <i>Мета, завдання та періодизація спортивної підготовки у важкій атлетиці. Компоненти тренувального навантаження.</i>		13
	<b>Змістовий модуль 11. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
18	Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. <i>Характеристика структури процесу навчання. Характеристика загальної, спеціальної, технічної підготовки спортсменів.</i>		10
19	Рухові якості та методика їх розвитку у важкій атлетиці. <i>Гнучкість, її види та методика розвитку. Методика та засоби розвитку сили.</i>		25

	<i>Методика та засоби розвитку витривалості. Методика та засоби розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей. Методика та засоби розвитку спритності та витривалості.</i>		
	<b>Змістовий модуль 12. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
20	Організація, планування і проведення навчально – тренувального процесу. <i>Побудова етапів багаторічної підготовки. Методика складання річного плану. Методика складання робочого плану .</i>		18
21	Матеріально-технічне забезпечення підготовки у важкій атлетиці. <i>Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у важкій атлетиці.</i>		6

## 7. Тема лекцій

№ теми	Назва практичного заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Змістовий модуль1.Загальні основи теорії обраного виду спорту.</b>		
2	Історія розвитку силових видів спорту.	4	2
	<b>Змістовий модуль2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>		
3	Основи і аналіз техніки змагальних вправ.	4	2
	<b>Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.</b>		
5	Класифікація, характеристика та способи проведення змагань.	2	
6	Специфіка змагальної діяльності.	2	
	<b>Змістовий модуль4.Організація і проведеннязмагань.</b>		
7	Організація і проведення змагань.	4	
8	Суддівська колегія, її права та обов'язки. Підготовка до змагань суддівської документації.	2	
	<b>Змістовий модуль 5. Техніко-тактичні дії в обраному виді спорту.</b>		
9	Тактика і її особливості у важкій атлетиці.	2	
	<b>Змістовний модуль 6.Методика навчання техніко - тактичним діям в обраному виді спорту.</b>		
11	Структурна основа процесу навчання.	4	2
	<b>Змістовий модуль 7. Організація НДР в обраному виді спорту</b>		
12	Організація та методика науково-дослідної роботи.	6	
	<b>Змістовий модуль 8. Методика тренування у обраному виді спорту.</b>		
14	Форми організації і проведення занять у важкій атлетиці.	4	2
15	Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ у важкій атлетиці.	2	
	<b>Змістовий модуль 9. Методика тренування в обраному виді спорту</b>		
16	Організація і проведення занять у важкій атлетиці.	4	
	<b>Змістовний модуль 10. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
17	Система підготовки спортсменів у важкій атлетиці.	2	
	<b>Змістовий модуль 11. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
18	Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці.	4	
19	Рухові якості та методика їх розвитку у важкій атлетиці.	2	2
	<b>Змістовий модуль 12. Види підготовки в обраному виді спорту.</b>		
20	Організація, планування і проведення навч.– тренувального процесу.	4	
21	Матеріально-технічне забезпечення підготовки у важкій атлетиці.		

## 10. Методи навчання

Словесні методи навчання: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.

Наочні методи навчання: метод ілюстрування, демонстрування.

Практичні методи навчання: вправи.

## 11. Методи контролю

1. Поточний контроль – метод усного контролю, фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях, метод письмового контролю, виконання самостійної роботи, залік.

2. Підсумковий контроль – іспит.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

### Орієнтований перелік питань

1. Загальні питання становлення та розвитку силових видів спорту.
2. Сучасні тенденції розвитку силових видів спорту.
3. Історія виникнення та розвитку силових видів спорту.
4. Важка атлетика у програмах Ігор Олімпіад.
5. Класифікація, термінологія у важкій атлетиці.
6. Організація і проведення змагань з важкої атлетики.
7. Права й обов'язки тренерів, суддів, спортсменів.
8. Основи техніки та методики навчання.
9. Техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці.
10. Розвиток швидкісної та вибухової сили.
11. Розвиток гнучкості, силової витривалості та координаційних здібностей.
12. Фізична підготовка спортсменів та її вдосконалення.
13. Технічна підготовка та її вдосконалення.
14. Психологічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовка.
15. Стратегія та тактика змагальної діяльності.
16. Побудова програм мезо- та мікро-циклів підготовки.
17. Структура олімпійської підготовки важкоатлетів високої кваліфікації.
18. Побудова спортивної підготовки жінок.
19. Методи і засоби навчання у важкій атлетиці.
20. Організація та методика проведення підготовчої частини заняття.
21. Організація та методика проведення основної та заключної частини заняття.
22. Гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять.
23. Правил безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять.
24. Система підготовки спортсменів.
25. Мета, завдання, засоби, методи та принципи підготовки.
26. Адаптація та компоненти тренувального навантаження.
27. Періодизація спортивної підготовки.
28. Управління системою підготовки.
29. Організаційні основи підготовки спортивного резерву.
30. Засоби відновлення організму та стимуляція працездатності.
31. Організація та методика науково-дослідної роботи.
32. Організація НДР з проблем силових видів спорту.
33. Тренажери та тренажерні пристрої в силових видах спорту.
34. Інвентар та устаткування для занять силовими видами спорту. Експлуатація та система зберігання.
35. Прогнозування та моделювання показників підготовленості спортсменів.
36. Контроль підготовки спортсменів у силових видах спорту.
37. Планування та проведення педагогічних експериментів у СВС.
38. Відновлення та стимуляція працездатності.
39. Спортивні федерації в системі управління силовими видами спорту.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

### Для заліку

Зимовий семестр						
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються						Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
T1	T2	Письмова робота	T3	T4	Письмова робота	T5
15	15	10	15	15	10	20
40			40			20
<b>100</b>						

### Для іспиту

Літній семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються							Іспит	Сума	
Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4			Змістовий модуль 5			
T6	Письмова робота		T7	T8	Письмова робота		T9	Письмова робота	
5	10		5	10	10		10	10	
15			25			20		40	100
40					20			40	100

### Для заліку

Зимовий семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Суддівство	Сума	
Змістовий модуль 10			Змістовий модуль 11				
T17	Письмова робота		T18				
15	20		25				
35			25			40	100

### Для заліку

Літній семестр							
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються					Суддівство	Сума	
Змістовий модуль 11			Змістовий модуль 12				
T19	Письмова робота		T20	T21	Письмова робота		
10	20		5	5	20		
30			30			40	100

### 12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

	<b>F*</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--	-----------	--	---

F\* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

## 12.2. Форма поточного контролю

### Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються (Зимовий семестр)

Завдання	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії обраного виду спорту.</b>		
<b>Тема 1</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота(реферат)	4	10
<b>Тема 2</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота(реферат)	4	10
<b>Письмова робота</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2. Основи техніки обраного виду спорту.</b>		
<b>Тема 3</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота(аналіз техніки)	4	10
<b>Тема 4</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота(аналіз техніки)	4	10
<b>Письмова робота</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.</b>		
<b>Тема 5</b>		
Самостійна робота (тестування)	10	20
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

### Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються (Літній семестр)

Завдання	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
<b>Змістовий модуль 3. Змагання і змагальна діяльність.</b>		
<b>Тема 6</b>		
Опитування	3	5
<b>Письмова робота</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 4. Організація і проведення змагань.</b>		
<b>Тема 7</b>		
Опитування	3	5
<b>Тема 8</b>		
Опитування	3	5
Виконання практичних завдань	4	5
<b>Письмова робота</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 5. Техніко-тактичні дії в обраному виді спорту.</b>		
<b>Тема 9</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота(реферат)	4	5
<b>Письмова робота</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Разом</b>	<b>40</b>	<b>60</b>



### Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються (Зимовий семестр)

Завдання	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
<b>Змістовий модуль 10. Види підготовки у важкій атлетиці.</b>		
<b>Тема 17</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота (реферат)	6	10
<b>Письмова робота</b>	14	20
<b>Змістовий модуль 11. Види підготовки у важкій атлетиці.</b>		
<b>Тема 18</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота (реферат)	6	10
Самостійна робота ( II розділ)	8	10
<b>Разом</b>	<b>40</b>	<b>60</b>

### Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються (Літній семестр)

Завдання	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
<b>Змістовий модуль 11. Види підготовки у важкій атлетиці.</b>		
<b>Тема 19</b>		
Опитування	3	5
Самостійна робота(комплекси)	3	5
<b>Письмова робота</b>	14	20
<b>Змістовий модуль 12. Види підготовки у важкій атлетиці.</b>		
<b>Тема 20</b>		
Опитування	3	5
<b>Тема 21</b>		
Опитування	3	5
<b>Письмова робота</b>	14	20
<b>Разом</b>	<b>40</b>	<b>60</b>

## 13. Методичне забезпечення

Опорний конспект лекцій.Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань. Таблиці та плакати.Презентації та діаграми.Нормативні документи.Електронні навчальні посібники і підручники.

## 14. Рекомендована література

### 14.1 Навчальна та довідкова література для лекційного курсу

1. Глядя С.А.Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*.2005. № 9. С. 37-39.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 383 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика.М.: Советский спорт, 2005. 597 с.
4. Долбишева Н.Г. Солодка О.В. , Гайдук І.В. та ін. Силкові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: Дніпропетровськ, 2013. – 200 с.
5. Жеребцов Ю.Ф. Концептуальні засади та технологія модернізації процесу фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*.2007.№ 2–3. С. 5–7.
6. Круцевич Т. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у ВУЗі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51– 54.
7. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч.длястуд.закл.вищ.освіти з фіз.вих. і спорту. Київ, Олімпійська література, 2018. 332 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с.
9. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник. К., 2007. 230 с.

#### 14.2. Література для практичних і семінарських занять

1. Петров Г.С., Солодка О.В., Мамотько П.М. Тренажери та пристрої у фізичній реабілітації (Методичні вказівки для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Тренажери у фізичній реабілітації»). Дніпро, 2019, 32 с.
2. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. «Теорія і методика атлетизму». Методичні рекомендації з «тм атлетизму». Дніпропетровськ, 2014. 23 ст. Солодка О.В., Рибін В.М. Комплекси силових вправ зі штангою та гантелями» Методичні рекомендації з «тм атлетизму». Дніпро, 2016, 26ст.
3. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015. 28 ст.
4. Скрипченко Т., Солодка О.В., Мамотько П.М. Методичні рекомендації до виконання курсових для студентів в галузі спорту» Методичні рекомендації. ТМС, ПМД. Дніпропетровськ, 2015. 39 ст.
5. Солодка О.В., Мамотько П.М., Д.Е. Бровко. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Методичні рекомендації ТМС, ПСМ. Дніпропетровськ 2016, 45 ст
6. Солодка О.В. Мамотько П.М. Бровко Д.Е. Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці. Методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 26 ст.
7. Солодка О.В. Петров Г.С., Мамотько П.М. Тренажери в фізичній культурі і спорті методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 30 ст.
8. Солодка О.В., Мамотько П.М., Бровко Д.Е. Оздоровчий атлетизм. (Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Оздоровчий атлетизм»): Дніпро, 2019, 32 стор.

Старший викладач \_\_\_\_\_ **О.В.Солодка**  
(підпис)

Професор кафедри \_\_\_\_\_ **В.Г.Савченко**  
(підпис)