


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.


«30» 08 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
(ВАЖКА АТЛЕТІКА)**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Ю. В. Тупеев

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Теорія та методика викладання обраного виду спорту (важка атлетика)	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2022	
Номер(и) семестрів:	Денна форма	Заочна форма
	5	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	кредитів 2.5/ 135 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	33	
	32	
	35	
Відсоток аудиторного навантаження	47%	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	екзамен (5 сем)	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера-викладача з обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду» є формування професійного світогляду здобувачів вищої освіти, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, навчання студентів умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні:

Знати: історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту тощо. **Вміти:** застосовувати у практичній діяльності набуті знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності набуті знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей:**

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК4	Здатність працювати в команді.
	ЗК5	Здатність планувати та управляти часом.
	ЗК10	Здатність бути критичним і самокритичним.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

	СК7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом.
	СК8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
	СК1 2	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
	СК1 4	Здатність до безперервного професійного розвитку в галузі фізичної культури і спорту.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Анатомія», «Фізіологія людини», «Біохімія», «Фізіологія рухової активності» «Теорія та методика фізичного виховання».

оволодіти навичками:

- підбору необхідних засобів, та методів для вирішення задач;
- складання програм, урахуваючи особливості тих, хто займається;
- проведення заняття із різним контингентом.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

РН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
РН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
РН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
РН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
РН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
РН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
РН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

5 семестр

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Вступ до спеціалізації.	2	2	5
2	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	2	2	5
3	Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	2	2	5
4	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту	2	2	5
5	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	3	3	5
6	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	2	2	5
7	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	2	2	5
	Всього	15	15	35

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план
1.	Вступ до спеціалізації. 1) Значення та місце дисципліни в системі фізкультурної освіти 2) Загальна характеристика структури та змісту дисципліни 3) Взаємозв'язок з іншими дисциплінами 4) Загальна характеристика силових видів спорту
2.	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту. 1) Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту 2) Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. 3) Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту
3.	Облік спортивного тренування у силових видах спорту 1) Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. 2) Реалізація розробленого перспективного графіку
4.	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту

	1) Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг) 2) Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту
5.	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту 1) Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту 2) Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці 3) Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу 4) Перенос фізичних якостей
6.	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту 1) Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту 2) Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту
7.	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту 1) Структурні компоненти тренувального заняття 2) Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту

4.2 Завдання для самостійної роботи

1. Характеристика тренувальних навантажень
2. Режими м'язової роботи
3. Силові можливості, та їх розвиток в обраному виді спорту
4. Фактори збільшення м'язової маси
5. Базові вправи із силових видів спорту
6. Методи, та технічні прийоми для зміни інтенсивності
7. Види планування в обраному виду спорту
8. Техніка безпеки в силових видах спорту та тренажерному залі
9. Методи, та технічні прийоми для зміни інтенсивності
10. Змагання як системоутворюючий фактор спорту
11. Розвиток фізичних якостей в обраному виду спорту
12. Профілактика травматизму
13. Гігієнічні вимоги до занять з обраного виду спорту
14. Навчальна документація обраного виду спорту
14. Характеристика тренувань спортсменів початкової підготовки у силових видах спорту
15. Характеристика тренувань спортсменів базової підготовки в обраному виді спорту
16. Специфіка підготовки на різних етапах багаторічної підготовки
17. Специфіка силових тренувань для клієнтів фітнес клубу
18. Види та значення циклів підготовки.
19. Зв'язок етапів спортивної підготовки між собою
20. Проміжні змагання та їх завдання у багаторічній підготовці спортсмена.
21. Види змагань та їх значення у багаторічній підготовці

Теми рефератів

18. Реферат на тему “Профілактики травматизму на заняттях в обраному виді спорту”
19. Реферат-роздум на тему “Біографія обраного спортсмена в обраному виді спорту”
20. Словник термінів “Термінологія в обраному виді спорту”
21. Самостійна робота на тему “Положення про змагання”.

4.3 Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

5. Приклад екзаменаційного білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт
Дисципліна – «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті»

Завдання №1.	Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти
Завдання №2.	Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.
Завдання №3.	Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
Завдання №4.	Механізми енергозабезпечення м'язової тканини.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
№ ___ від _____*

Завідувач кафедри

Розробник

Слободський Ю.С

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 10 балів.
9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;
6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;
4-5 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.
2-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу;
0-2 балів: незнання теорії основних питань і термінів;
Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Теоретичні відповіді на практичних заняттях	20	Протягом семестру
2	Самостійна робота «Реферат»	40	Протягом семестру

Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
Всього	100	

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички розрахунку задач; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали (задовільно)	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

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	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1 Основні:

1. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади

/ Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) .

2. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41).

3. Костюкевич В.М Теорія та методика спортивної підготовки:навчальний посібник. Київ: КНТ 2018.

4.Гончаренко В.І., Лапицький Д.Н., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С Макаренка, 2020. 46 с

5. Лапицький В.О., Гончаренко В.І., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. СумДПУ ім. А.С Макаренка , ІФК. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С Макаренка, 2020.

6. Платонов В.Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017.

7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021

Інформаційні ресурси інтернет

1. http://uwf.net.ua/federation/management_2
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com>