



Силабус
навчальної дисципліни
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
АТЛЕТИЗМУ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень – бакалавр

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної культури та спорту Каб. 144, корпус Ц +38(066)3930091 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	ГОРДІЄНКО ЮЛІЯ ВАЛЕРІЇВНА (лектор, викладач практичних занять) Посада: доцент кафедри фізичної культури та спорту Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання та спорту e-mail: juligord@i.ua Контактний телефон: +38(099)9861989
Особа, відповідальна за силабус	Гордієнко Юлія Валеріївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту e-mail: juligord@i.ua
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	4 (четвертий)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	7 (сьомий)
Тип дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна циклу професійної

<i>(обов'язкова/вибіркова)</i>	підготовки
Обсяг дисципліни <i>(кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)</i>	5 кредитів/150 годин
Кількість годин <i>(лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)</i>	Л-10 год П- 40 год СРС- 100 год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання атлетизму» є обов'язковою дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізичної культури і спорту», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у студентів
Мета вивчення дисципліни	Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» є формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з атлетичної (силової) підготовки; формування необхідних умінь і навичок організації та проведення різних форм занять з атлетичної (силової) підготовки.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є опанування спортивно-педагогічного вдосконалення у силових видах спорту, а саме бодібілдінгу та пауерліфтингу, визначення їх значення і місця в системі фізичного виховання, рекреації та реабілітації, у професійній спортивній діяльності
Цілі навчання <i>(основні завдання вивчення дисципліни)</i>	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» є: • вивчити основи техніки виконання вправ з вільними обтяженнями та на тренажерах; • вивчити методику розвитку силових якостей; • ознайомитись з організацією та проведенням змагань з атлетичної (силової) підготовки. • розвиток умінь продемонструвати техніку виконання вправ з обтяженням; • розвиток умінь підготувати та провести заняття із силової підготовки з обраного виду спорту; • розвиток умінь підготувати та провести заняття із силової підготовки для людей різної статі, віку та для тих, які мають різні вади у стані здоров'я.

Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»: • «Анатомія людини»; • «Фізіологія людини» • «Теорія і методика фізичного виховання». • «Спортивна метрологія» • «Теорія і методика викладання гімнастики» • «Вступ до спеціальності»
Пореквізити	Знання з теорії і методики викладання атлетизму можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» та інших дисциплін та при написанні курсової роботи з теорії та методики фізичного виховання.
3. Структура і зміст дисципліни	
Модуль 1. Історія розвитку атлетизму. Термінологія та методика в атлетичній (силовій) підготовці.	Тема 1. Історичні аспекти розвитку атлетизму. Утворення окремих силових видів спорту та міжнародних федерацій. Історичні аспекти розвитку атлетизму. Утворення окремих силових видів спорту та міжнародних федерацій. ознайомлення студентів з основами Атлетизму, як окремої наукової дисципліни, а також вивчення основних положень теорії та методики викладання атлетизму, його місце в системі наукових знань, джерела виникнення, вихідні поняття. Тема 2. Термінологія в атлетичній (силовій) підготовці. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями. Термінологія та поняття, які використовуються в практиці атлетичного (силового) тренування. Техніка безпеки при заняттях на тренажерах, з обтяженнями. Техніка асистування. Тема 3. Методи та принципи розвитку силових якостей. Методи розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидко-силових якостей, швидко-силової витривалості, силових витривалості. Принципи розвитку м'язових об'ємів.
Модуль 2. Методи та принципи змагальності в силових видах спорту	Тема 4. Спеціальна фізична підготовка і правила змагань у бодібілдингу.. Основи фізичної підготовки у бодібілдингу. Спеціальна фізична підготовка у бодібілдингу. Правила

(бодіблінг, пауерліфтинг)	змагань. Тема 5. Спеціальна фізична підготовка і правила змагань у пауерліфтингу Основи фізичної підготовки у пауерліфтингу. Спеціальна фізична підготовка у пауерліфтингу. Правила змагань. Тема 6. Раціональне харчування як складова результативності під час занять. Спеціальне спортивне харчування при спортивній діяльності людини. Особливості харчування в бодіблінгу. Особливості харчування в пауерліфтингу.		
4. Підсумковий контроль			
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою		
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною для екзамену, диференціального курсового проєкту (ро
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
	74 – 81	C – добре	
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
	60 – 63	E – достатньо	
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
	0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.		
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».		
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.		
Максимальна кількість балів	100		
Мінімальна	60		

кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	
5. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. РПНД «Теорія і методика вкладання атлетизму». 2. Гордієнко Ю. В. Методичні рекомендації та навчально-тренувальна програма для спортсменок-початківців із пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко. – Полтава: ПолтНТУ, 2005. – 17 с. 3. Гордієнко Ю. В. Методичні рекомендації. Харчування спортсменок під час підготовчого періоду до змагань та в дні змагань із пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко. – Полтава: ПолтНТУ, 2008. – 24 с. 4. Гордієнко Ю. В. Методичні рекомендації. Вдосконалення студенток неспеціалізованих ВУЗів засобами пауерліфтингу. – Полтава: ПолтНТУ, 2011. – 19 с. 5. Гордієнко Ю. В. Методичні вказівки до навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів усіх напрямів підготовки. Силова підготовка в системі фізичного вдосконалення студенток. – Полтава : ПолтНТУ, 2015. – 42 с. Репозитарій НТБ:
Методичне забезпечення	1. РПНД «Теорія і методика вкладання атлетизму». 2. Гордієнко Ю. В. Методичні рекомендації та навчально-тренувальна програма для спортсменок-початківців із пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко. – Полтава: ПолтНТУ, 2005. – 17 с. 3. Гордієнко Ю. В. Методичні рекомендації. Харчування спортсменок під час підготовчого періоду до змагань та в дні змагань із пауерліфтингу / Ю. В. Гордієнко. – Полтава: ПолтНТУ, 2008. – 24 с. 4. Гордієнко Ю. В. Методичні рекомендації. Вдосконалення студенток неспеціалізованих ВУЗів засобами пауерліфтингу. – Полтава: ПолтНТУ, 2011. – 19 с. 5. Гордієнко Ю. В. Методичні вказівки до навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів усіх напрямів підготовки. Силова підготовка в системі фізичного вдосконалення студенток. – Полтава : ПолтНТУ, 2015. – 42 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 143 теоретичного навчання, Атлетична зала практичні заняття проектор, мультимедіа, спортивне обладнання атлетичної зали
6. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2412
7. Література	
Обов'язкова	1. Артюшенко О.Ф., Стеценко А.І., Пангелов Б.П., Курочкін В.Г. Атлетична підготовка // Навчальний посібник. – Переяслав-Хмельницький, 1995. – 58 с. 2. Вейдер Б. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вейдеров / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – Экс, 2005. – 432 с.

	3. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / Лапутин А. Н. – К. : Здоровье. – 1990. – 176 с. 4. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 2000. - 260 с. 5. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / укл. І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – К., 2013. – 96 с. 6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Т. 1. – 680 с. 7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Т. 2. – 770 с. 8. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму : Навчальний посібник / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с. 9. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 459 с. 10. Струков С. Бодибилдинг : Методическое пособие / С. Струков. – К., 2006. – 168 с.
Додаткова	1. Закіров І. С. Методичні вказівки „Теоретичні аспекти силового тренування і методика підготовки студентів – спортсменів до змагань з пауерліфтингу” (для тренерів, викладачів, спортсменів, аспірантів) / укл. І. С. Закіров, В. А. Плужнік : ДонНТУ, 2013. – 45 с 2. Классификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме / П.М.Мироненко, А.Л.Билькевич, К.В.Ткаченко и др. / Подобщ. ред. В.Г.Олешко. - К.: КГИФК, 1990. - 41 с. 3. Пауерліфтинг. Правила змагань / [за ред. А. І. Стеценка]. – К., 2007. – 57 с. 4. Старов М.А., Глядя С.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным: Учебно-методическое пособие. - 2-й вып. – Харьков: К-Центр, 1999. – 72 с.