

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
В.В.Кобильник

_____ підпис
“ _____ ” _____ 2015 року

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ

П Р О Г Р А М А

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
напряму 6.010201 Фізичне виховання*

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

Шифр за ОПП ПП-3.1.9

Кам'янець-Подільський, 2015 рік

Розроблено та внесено: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Розробники програми: В.М.Гоншовський, канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

протокол №1 від 27 серпня 2015 року

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

_____ /Л.Д.Гурман/
27 серпня 2015 року

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання атлетизму” складена відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», напряму 6.010201 Фізичне виховання*.

Тип дисципліни цикл професійної та практичної підготовки, нормативна частина циклу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: загальні основи тренування атлетичного спрямування.

Міждисциплінарні зв'язки: Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є теорія і методика фізичного виховання, фізіологія спорту, психологія фізичного виховання, біохімія спорту, біомеханіка фізичних вправ, педагогіка, психологія, силові види спорту, практичні спортивні дисципліни.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання атлетизму” є: формування в майбутніх фахівців широких учительських функцій у поєднанні їх з тренерськими; створення спільних основ учительсько-тренерської педагогічної майстерності, які є співзвучними за своїм змістом; виховання педагогічного мислення; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців; формування системи спеціальних знань, умінь та навичок з занять атлетичного спрямування; вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності;

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика викладання атлетизму ” є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів складати комплекси фізичних вправ з різноманітними видами обтяжень; здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силової підготовки.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- теорію та методику занять атлетизмом;
- теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять атлетичного спрямування;
- основні принципи складання програми для початківця з атлетизму.

вміти:

- володіти методикою навчання вправ силового характеру;
- контролювати та вчити учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм людини;
- підібрати та скласти комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань атлетичного спрямування.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 72 годин / 2 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму.

Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»:

1. історія розвитку;
2. спортивна підготовка та спортивне тренування;
3. специфічні принципи ф/к;
4. техніка безпеки на заняттях з атлетизму.

Тема 2 . Методика розвитку силових здібностей:

1. основні поняття;
2. режими роботи м'язів;
3. традиційні методи розвитку сили;
4. нетрадиційні методи розвитку сили;
5. методи інтенсифікації тренувального процесу.

Тема 3 . Тренувальне навантаження та педагогічний контроль:

1. структура тренувального заняття в атлетичній гімнастиці;
2. оцінки інтенсивності тренувальних занять;
3. побудова тренувальних мікроциклів;
4. різновиди педагогічного контролю та його особливості;

Тема 4. Фармакологічне забезпечення:

1. медикаментозні засоби забезпечення відновлення працездатності атлетів;
2. класифікація продуктів спортивного харчування;
3. продукти спортивного харчування.

Тема 5. Типи тіло будови (за Шелдоном) та індивідуалізація тренувань.

1. особливості тренувань для екторморфного типу тілобудови;
2. особливості тренувань для ендоморфного типу тілобудови;
3. особливості тренувань для мезоморфного типу тілобудови;
4. методики розрахунку оптимальних пропорцій тіла.

Тема 6. Методика тренування окремих м'язових груп:

1. тренування м'язів верхнього плечового поясу;
2. тренування м'язів тулуба;
3. тренування м'язів нижніх кінцівок.

3. Рекомендована література

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – М.Ф: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 157 с.
2. Анаболічні стероїди http://tvoetilo.com.ua/anabolichni_steroidy.php
3. Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
4. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с.
5. Бельский И.В. Магия культуризма / И.В.Бельский. – Минск: Мога-Н, 1994. – 306 с.
6. Бодібілдінг для новачків
http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_novachkiv.php
7. Бодібілдінг вправи http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_vpravy.php
8. Бодибілдер Василь Хамуляк: тренування м'язів дельт
<http://www.youtube.com/watch?v=LrOtUNPWDMw>
9. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
10. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт. – [3-е изд.]. – Минск: Попурри, 2007. – 192 с.
11. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 208 с.
12. Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 202 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
14. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
15. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
16. Воробьёв А.Н. Анатомия силы / Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.

17. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
18. Горобов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горобов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
19. Гурман Л.Д. Атлетизм в школі / Гурман Л.Д., Гоншовський В.М.. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. – 113 с.
20. Гусев И.Е. Бодибилдинг: Дневник тренировок / И.Е. Гусев. – Мн.: Харвест, 2004. — 448 с.
21. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Изд-во Урал. Ун-та, 1989. – 272 с.
23. Драга В.В. Богатирі України / Драга В.В., Котко Д.Н. – К.: Здоров'я, 1972. – 156 с.
24. Драга В.В. Тяжелоатлеты Украины / Драга В.В., Кравцов П.Н. – Киев: Здоров'я, 1985. 176 с.
25. Ефимов А.А. Основы теории атлетизма / Ефимов А.А., Олешко В.Г. – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с.
26. Класификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: Метод. рекомендации / под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990. – 41 с.
27. Кремнев И. Гантельная гимнастика / И. Кремнев. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2008. – 221 с.
28. Курись В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
29. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.
30. Мансуров А.В. Бодибилдинг для начинающих / А.В. Мансуров. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 136 с.
31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
32. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

33. Мейя Майкл Бодибилдинг. Эксперсс-программа. От скелета до атлета. / Мейя Майкл, Берарди Джон. – Белгород, 2008. – 220 с.
34. Мироненко П.М. Разработка модельных характеристик тяжелоатлетов для управления тренировочным процессом // Научно-спортивный вестник / Мироненко П.М., Олешко В.Г., Ткаченко К.В. – 1984. – № 6. – С. 32-34.
35. Олешко В.Г. Динамика скоростно-силовых показателей квалифицированных тяжелоатлетов при подготовке к соревнованиям // Тяжелая атлетика / В.Г.Олешко. – 1985. – С. 41-13.
36. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
37. Петров В.К. Сила нужна всем / В.К.Петров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
38. Питание в подготовке спостсменов / под ред. В.М. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 222 с.
39. Плехов В.Н. Масса: Энциклопедия бодибилдинга / В.Н.Плехов. – К: АОЗТ «Поступ и Капитал», 1997. – 320 с.
40. Плоский живот за 15 минут в день / Д.Л. Видрэл; пер. с англ. Н.В. Кремко. – Мн.: Попурри, 2007. – 112 с.
41. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. – 208 с.
42. Програма для набору маси
http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy.php
43. Рыбалко В.В. Бодибилдинг высокого уровня / В.В. Рыбалко. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 125 с.
44. Спортивне харчування http://tvoetilo.com.ua/sportyvne_harchuvannia.php
45. Тренування м'язів плечей | М'язи плечового поясу <http://yourbody-ua.info/?p=1319>
46. Тренування м'язів рук | Як накачати м'язи рук? <http://yourbody-ua.info/?p=1318>
47. Упражнения с набивными мячом – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 160 с.
48. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
49. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

50. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Расуль Ягудин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 251 с.
51. Як накачати грудну клітку за 2 місяці - частина 1
<http://kiwi.kz/watch/kxdrwysz2a13>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Залік

5. Засоби діагностики успішності навчання

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять, самостійного виконання домашніх завдань та написання МКР.

На **лекціях** дається установка, орієнтація та уявлення про заняття атлетичного спрямування; закладається основа глибоких та твердих знань з найважливіших питань теорії, практики та методики викладання; забезпечується формування переконань і професійної цікавості; вказується напрямок роботи по іншим формам організації навчальних занять; висвітлюються дані найновіших наукових досліджень.

На **практичних заняттях** поглиблюються та перевіряються знання з найважливіших тем курсу із застосуванням під час доповіді та її обговорення елементів ділових ігор та моделей різних ситуацій, які зустрічаються в практичній роботі.

Самостійне виконання домашніх завдань служить додатковим видом занять у вивченні програмового матеріалу, яке передбачає:

- вивчення питань, що виносяться на самостійне вивчення;
- складання різної документації;
- вивчення питань, що виносяться на практичні заняття.

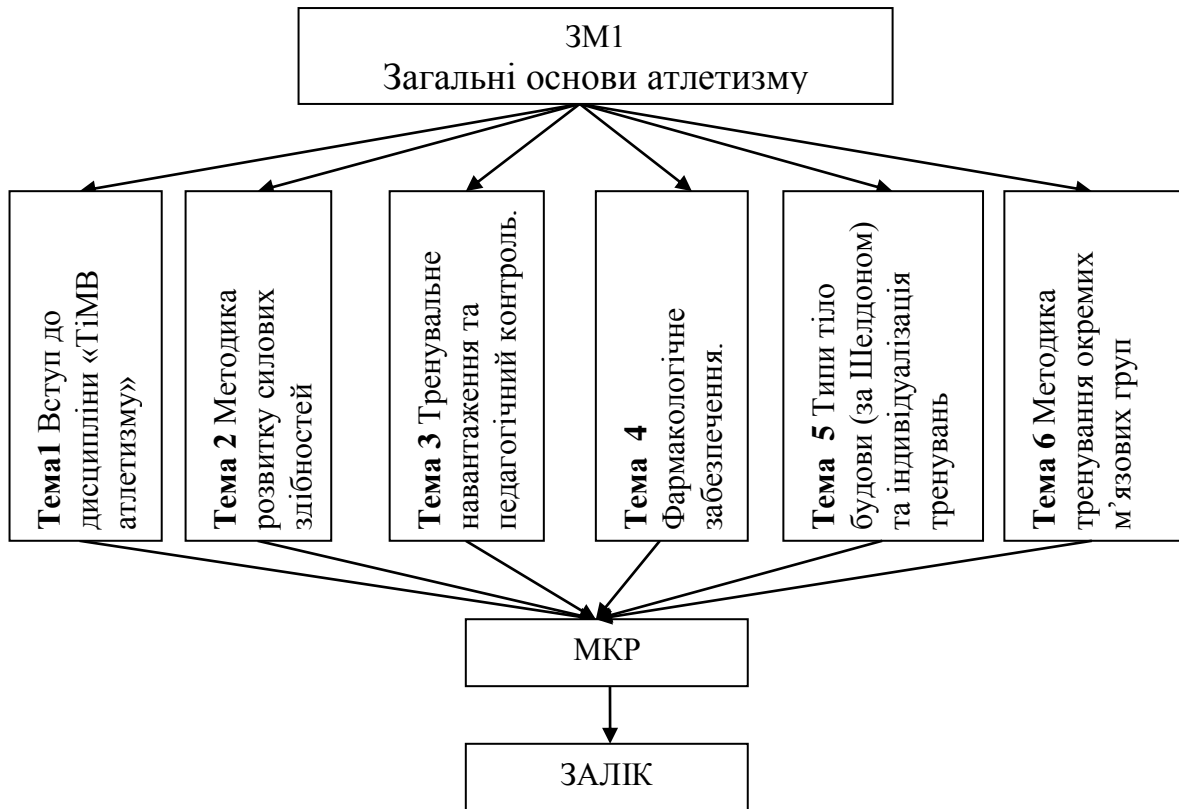
Перевірка вивчення питань, що виносяться на самостійне вивчення проводиться під час практичних занять та написання МКР.

Протягом всього курсу навчання студенти самостійно вивчають основну і додаткову літературу, виконують домашні завдання, готуються до практичних.

Успішність студентів визначається за теоретичною підготовленістю на практичних заняттях та у написанні МКР, за результатами яких виставляється залік.

Модульна контрольна робота виконується самостійно на визначений варіант та завдання.

6. Структурно-логічна схема дисципліни



Міністерство освіти і науки
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
В.В.Кобильник

_____ підпис
“ _____ ” _____ 2015 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПП 3.1.9. Теорія і методика викладання атлетизму

галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
напрямок 6.010201 Фізичне виховання*

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

Кам'янець-Подільський, 2015 рік

Робоча програма з «Теорії і методики викладання атлетизму» розроблена для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», напрям 6.010201 Фізичне виховання*.

Розробники програми: В.М.Гоншовський, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

протокол №1 від 27 серпня 2015 року

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

_____/Л.Д.Гурман/
27 серпня 2015 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
	Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання*		
Змістових модулів – 1		Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 12		4-й	4-й
		Семестр	
		7-й	7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2.25 самостійної роботи студента – 2.25	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		10 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		26 год.	2 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		36 год.	62 год.
		Індивідуальні завдання:	
		0 год.	
Модульні контрольні роботи			
1	1		
Вид контролю: залік			

Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:1 (36:36)

для заочної форми навчання – 1:6 (10:62)