

Міністерство освіти і науки  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи  
\_\_\_\_\_ В.В.Кобильник

*підпис*  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року

## **СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

### **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

підготовки магістра (1,5 р)

з галузі знань 01 Освіта

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Шифр дисципліни за навчальним планом ПП-17

2016 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

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

30 серпня 2016 року, протокол № 1

Обговорено та схвалено науково-методичною радою факультету фізичної культури

31 серпня 2016 року, протокол № 1

Обговорено та схвалено вченою радою факультету фізичної культури

31 серпня 2016 року, протокол № 1

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання» укладена відповідно до освітньої програми підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 01 Освіта спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Тип дисципліни** дисципліни спеціальної підготовки, нормативна частина циклу

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є: загальні основи силових видів спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, силове триборство, культуризм, жим лежачи).

**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, практичні спортивні дисципліни.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

**Змістовий модуль 1.** Загальні основи силових видів спорту (важка атлетика, силове триборство, гирьовий спорт, жим лежачи, бодібілдинг).

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Силові види спорту з методикою викладання” 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 видів спорту; вироблення умінь застосовувати набутті знання у професійній діяльності;

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Силові види спорту з методикою викладання” є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силових видів спорту забезпечити формування системи знань з організації та проведення змагань з силових видів спорту.

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

#### **знати:**

- теорію та методику навчання силових видів спорту;
- теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять силовими видами спорту;

- правила змагань з силових видів спорту.

**вміти:**

- володіти методикою навчання силових видів спорту;
- контролювати та навчати учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм;
- скласти документацію для організації і проведення змагань з силових видів спорту у ДЮСШ;
- судити змагання з різних силових видів спорту на різних посадах.
- підібрати та скласти комплекси підвідних вправ для навчання техніки різних силових видів спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 3 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1** Загальні основи силових видів спорту (важка атлетика, силове триборство, гирьовий спорт, жим лежачи, бодібілдинг).

**Тема 1.** Вступ до дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання»

1. Історія розвитку силових видів спорту.
2. Класифікація фізичних вправ:
  - у важкій атлетиці;
  - у силовому триборстві;
  - у гирьовому спорті;
  - у культуризмі.
3. Класифікація рухових дій спортсмена:
  - під час виконання змагальної вправи у силовому триборстві;
  - під час виконання поштовху у важкій атлетиці;
  - під час виконання поштовху у гирьовому спорті;
  - під час виконання ривка у гирьовому спорті;
  - під час виконання змагальної програми у культуризмі.

**Тема 2.** Основи техніки у силових видах спорту:

- важка атлетика;
- силове триборство;
- гирьовий спорт;
- культуризм.

**Тема 3.** Методика навчання у силових видах спорту:

- важка атлетика;
- силове триборство;
- гирьовий спорт;
- культуризм.

**Тема 4.** Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів:

- види, регламент і способи проведення змагань.
- структура, зміст і результати змагальної діяльності.

**Тема 5.** Система підготовки спортсменів:

- мета та завдання спортивної підготовки
- періодизація спортивної підготовки
- компоненти тренувального навантаження
- ефективні методичні засоби

**Тема 6.** Структура підготовленості спортсменів:

- розвиток рухових якостей та фізична підготовка;
- удосконалення спеціальної фізичної підготовки;
- технічна підготовка;
- психологічна підготовка;
- тактична підготовка;
- інтелектуальна та інтегральна підготовка.

**Тема 7.** Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності:

- раціональне харчування;
- режим і характер харчування;
- особливості харчування у культуризмі;
- фармакологічні засоби;
- раціональний режим дня;
- педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.

### **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](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. Бодібілдинг для новачків  
[http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding\\_dlia\\_novachkiv.php](http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_novachkiv.php)
7. Бодібілдинг вправи [http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding\\_vpravy.php](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.  
12. – 208 с.
13. Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 202 с.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.  
15. – 330 с.
16. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
17. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
18. Воробьёв А.Н. Анатомия силы / Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К.. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
19. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб.  
20. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
21. Горобов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горобов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
22. 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.
23. Гусев И.Е. Бодибилдинг: Дневник тренировок / И.Е. Гусев. – Мн.: Харвест, 2004. — 448 с.
24. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин.  
25. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.

26. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Изд-во Урал. Ун-та, 1989. – 272 с.
27. Драга В.В. Богатирі України / Драга В.В., Котко Д.Н. – К.: Здоров'я, 1972. – 156 с.
28. Драга В.В. Тяжелоатлеты Украины / Драга В.В., Кравцов П.Н.. – Киев: Здоров'я, 1985. 176 с.
29. Драга В.В. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье / Драга В.В., Мироненко П.М., Гавацко С.П. – Киев: Здоров'я, 1993. - 120 с.
30. Ефимов А.А. Основы теории атлетизма / Ефимов А.А., Олешко В.Г..
31. – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с.
32. Класификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме:
33. - Метод. Рекомендации / Под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990.
34. – 41 с.
35. Кремнев И. Гантельная гимнастика / И. Кремнев. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2008. – 221 с.
36. Курись В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
37. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.
38. Мансуров А.В. Бодибилдинг для начинающих / А.В. Мансуров. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 136 с.
39. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.
40. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С.Медведев. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 272 с.
41. Мейя Майкл Бодибилдинг. Эксперсс-программа. От скелета до атлета. / Мейя Майкл, Берарди Джон. – Белгород, 2008. – 220 с.
42. 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.
43. Олешко В.Г. Зависимость достижений в классических и вспомогательных упражнениях у тяжелоатлетов разных весовых категорий // Теория и практика физ. Культуры / В.Г.Олешко. – 1983. – № 7. – С. 8–10.
44. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
45. Петров В.К. Сила нужна всем / В.К.Петров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.

46. Питание в подготовке спортсменов / под ред. В.М. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – Киев: Олимпийская литература, 1996.
47. – 222 с.
48. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н.Платонов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 216 с.
49. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
50. Плехов В.Н. Возьми в спутники силу / В.Н.Плехов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 240 с.
51. Плехов В.Н. Масса: Энциклопедия бодибилдинга / В.Н.Плехов. – К: АОЗТ «Поступ и Капитал», 1997. – 320 с.
52. Плоский живот за 15 минут в день / Д.Л. Видрэл; пер. с англ. Н.В. Кремко. – Мн.: Попурри, 2007. – 112 с.
53. Поляков В.А. Гиревой спорт: Метод. Пособие / Поляков В.А., Воропаев В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
54. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. – 208 с.
55. Програма для набору маси  
[http://tvoetilo.com.ua/programa\\_dlya\\_naboru\\_masy.php](http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy.php)
56. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации / В.Ф.Регулян. – Душанбе: Ифрон, 1990. – 400 с.
57. Шубов В.М. Красота силы / В.М.Шубов. – М.: Сов. спорт, 1990. – 59 с.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік**

##### **Засоби діагностики успішності навчання**

Навчальна робота проводиться у формі лекцій та практичних занять, самостійного виконання домашніх завдань, написання модульної контрольної роботи та завершується складанням екзамену.

На **лекціях** дається установка, орієнтація та уявлення про силові види спорту; 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;
- ознайомлення з документацією з СВС;
- вивчення питань, що виносяться на практичні заняття.

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

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

Успішність студентів визначається за теоретичною підготовленістю, проводиться у формі виконання модульної контрольної роботи та складання екзамену.

Модульна контрольна робота виконується самостійно на визначений варіант та завдання.

До залікових вимог з усних відповідей входить програмовий матеріал з теорії та методики викладання, пройдений на лекційних, практичних заняттях та винесений на самостійну підготовку.

Теоретична підготовка оцінюється за правильні усні або письмові відповіді. Екзамен проводиться з теорії в об'ємі всієї програми. При визначенні оцінки враховуються результати професійно-педагогічної підготовленості.

## 5. Структурно-логічна схема дисципліни



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Л.Д.Гурман

*підпис*

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ПП 17. Силові види спорту з методикою викладання**

підготовки магістра (1,5 р)

з галузі знань 01 Освіта

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

спеціалізації Методика спортивно-масової роботи

факультету фізичної культури

2016-2017 рік

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

Робочу програму ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол №1 від 30 серпня 2016 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Загальна характеристика	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання	заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	<i>Рівень вищої освіти другий (магістерський)</i>	Вибіркова		
Змістових модулів – 1	Ступінь вищої освіти магістр	<b>Рік підготовки:</b>		
Загальна кількість годин – 120		1-й	1-й	
		<b>Семестр</b>		
		1-й	Н.С.	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,66 самостійної роботи студента – 5,33	галузь знань 01 Освіта	12 год.	4 год	
		<b>Практичні, семінарські</b>		
		28 год.	6 год	2 год.
	спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)	<b>Самостійна робота</b>		
		80 год.	54 год.	54 год
		<b>Індивідуальні завдання:</b> 0 год.		
		<b>Модульні контрольні роботи</b>		
		1	1	
		<b>Вид контролю: залік</b>		

### Примітка:

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

для денної форми навчання – 1:2 (40:80)

для заочної форми навчання – 1:9 (12:108)