



Силові види спорту (атлетизм)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Силові види спорту (атлетизм)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Силові види спорту (атлетизм)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Силові види спорту (атлетизм)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби атлетизму з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Силові види спорту (атлетизм)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми для студентів основної чи підготовчої медичної групи (за станом здоров'я).

3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з атлетизму,техніка безпеки. Вплив рухової активності на організм людини.
- Тема 2. Оцінювання та аналіз фізичного стану та фізичної підготовленості. Опорно-руховий апарат людини. Принципи та види рухової діяльності.
- Тема 3. Вибір оптимальних засобів вдосконалення фізичної підготовленості в контексті атлетизму (на самостійне вивчення).
- Тема 4. Техніка виконання силових вправ і методика розвитку сили (на самостійне вивчення).
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня силової підготовленості (на самостійне вивчення).
- Тема 6. Гармонійний розвиток фізичних якостей в контексті атлетизму.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення).

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

Навчальні посібники та методичні вказівки:

1. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В. І. Терещенко. Київ: КНЕУ, 2004. 162 с.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. Львів : Штабар, 2012. 207 с.
4. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла: Навч. посіб. / О.Ф.Твердохліб. Київ : ІВЦ "ПОЛІТЕХНІКА", 2005. 168 с.
5. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Пранаями – цілюще дихання: Навч. посіб. / О.Ф.Твердохліб. Київ : ІВЦ "ПОЛІТЕХНІКА", 2005. 168 с.
6. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2009. 160 с.
7. Сиротинская Е.К. Методические рекомендации для студенток 1–2 курсов, занимающихся атлетической гимнастикой / О.К. Сиротинская. – Київ: НТУУ «КПІ», 2011. – 42 с.
8. Сиротинська О.К., Панкратов М.С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: О. К. Сиротинська, М. С. Панкратов. – Електронні текстові данні (1 файл: 155,5 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060>
9. Твердохліб О.Ф. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів навчального відділення атлетичної гімнастики / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб ; відп. ред. А. Л. Бойко. – Електронні текстові

данні (1 файл: 950,91 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 30 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19250>

10. Твердохліб О.Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

11. Твердохліб О.Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

12. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / Т. Ю.Круцевич и др.; под ред. Т.Ю.Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. 424 с.

13. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика: «Програма цільового збільшення сили основних м'язів» [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення атлетичної гімнастики /НТУУ «КПІ» ; уклад. М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,83 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2010. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/507>

Додаткова література:

1. Bartlett, R. Introduction to Sports Biomechanics. Taylor & Francis e-Library, 2002. 287 p.
2. Biomechanics: Principles, Trends and Applications / Editor J. H. Levy. New York: Nova Science Publishers, Inc., 2010. 402 p.
3. Brooks GA, Fahey TD, White TP (1996). Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications. Mayfield Publishing Co. ISBN 9780072556421.
4. Schwarzenegger, A. (1999). The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding. Fireside, NY: Simon & Schuster. ISBN 0684857219.
5. Weider, J. The Weider System. What is it? / J. Weider. // Muscle & Fitness. 1987. V.48. P.17 – 71.
6. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. 2-е изд. Киев: Здоров'я, 1990. – 176 с.
7. Маноккиа П. Анатомия упражнений: тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккиа; пер. с англ. Т. Платоновой. Москва: Эксмо, 2009. 192 с.
8. Мерфи М. Тело, которое вы хотите иметь, за время, которым вы располагаете / Майэтт Мерфи; пер. с англ. В.М. Боженков. Минск: «Попурри», 2006. 320 с.
9. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2009. 160 с.
10. Олешко В. Г. Силові види спорту: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 1999. 288 с.
11. Стеценко А.І. Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І.Стеценко, П.М.Гунько. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
12. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич и др.; под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. 424 с.

Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)

1. Анатомія та фізіологія з патологією: підручник для студ. вищ. мед. закл. освіти I-II рівнів акредитації / Я. І. Федонюк [та ін.]; ред. Я. І. Федонюк [та ін.]; Тернопільська держ. медична академія ім. І.Я.Горбачевського. Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. 676 с.
2. Біомеханіка спорту: навч. посібник для студ. вищих навч. закл. з фізичного виховання і спорту / А. М. Лапутін [та ін.]; заг. ред. А. М. Лапутін. Київ: Олімпійська література, 2001. 318 с.
3. Вейдер Д. Система строительства тела. Москва: ФИС, 1991. 112 с.
4. Вейдер, Б. Классический бодибилдинг: современный подход «Система Вейдеров» / Б. Вейдер, Д. Вейдер. Москва: Эксмо, 2003. 432с.
5. Врачебный контроль: учебник для ин-тов физ. культуры / Д. Ф. Дешин [и др.]. Москва: ФИС, 1965. 317 с.
6. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
7. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. 2-е изд. Киев: Здоров'я, 1990. 176 с.
8. Твердохліб О.Ф. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики / уклад. О.Ф.Твердохліб. Київ : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 30 с.
9. Твердохліб О.Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини): метод. рекомендації для самостійної роботи студентів / уклад. О.Ф.Твердохліб, М.Г.Масалкін, Ю.О.Мартинов. Київ : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 30 с.
10. Твердохліб О.Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок): метод. рекомендації для самостійної роботи студентів / уклад. О.Ф.Твердохліб, А.І.Соболенко, М.М.Корюкаєв. Київ : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 36 с.
11. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич и др.; под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев : Олимпийская литература, 2003. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. 424 с.
12. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундам. курс Джо Уайдера. Москва: Гранд: Фаир-пресс, 2005. 628 с.
13. Уилмор Д. Х. Физиология спорта и двигательной активности / пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
14. Шварцнегер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Москва: Эксмо, 2005. 824с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з атлетизму

Лекція. Характеристика атлетизму.

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості технічної підготовки в атлетизмі. Техніка безпеки на заняттях з атлетизму. Вплив занять з атлетизму на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Опорно-руховий апарат людини. Принципи та види рухової діяльності.

Лекція. Оцінювання фізичного стану організму людини.

Антропометрія. Функціональна діагностика систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної та ін.). Тестування й аналіз фізичного стану, розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості.

Тема 3. Вдосконалення фізичних якостей засобами атлетизму.

Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей людини.

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості. Особливості застосування фізичних навантажень. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття. Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості людини.

Теми домашньої контрольної роботи

1. Характеристика сили, як фізичної якості людини. Основи тренування силової направленості.
2. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.
3. Головні принципи тренування в атлетизмі.
4. Тренувальні системи атлетизму.
5. Профілактика травматизму на заняттях з атлетизму. Протипоказання до занять фізичними вправами.
6. Поняття «спортивна техніка». Загальні основи техніки вправ в атлетичних видах спорту.
7. Техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу.
8. Історія силових видів спорту з давніх часів до сучасного періоду.
9. Контроль і самоконтроль за станом здоров'я та рівнем прояву основних фізичних якостей в силових видах спорту.
10. Самоконтроль при самостійних заняттях силовими видами спорту.
11. Завдання й зміст етапів попередньої, базової та спеціальної підготовки в силових видах спорту. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.
12. Засоби й методи розвитку та контролю силової витривалості.
13. Засоби й методи тренування в силових видах спорту осіб жіночої статі.
14. Засоби відновлення й основні принципи їх застосування в заняттях атлетизмом.
15. Фізичні якості людини.
16. Засоби й методи розвитку фізичних якостей людини.
17. Методика збільшення м'язової маси засобами фітнес – силового тренінгу.
18. Розвиток гнучкості та її значення у підвищенні рівня фізичної підготовленості.
19. Розвиток швидкості та її значення у підвищенні рівня фізичної підготовленості.
20. Розвиток координаційних здібностей та їх значення в атлетизмі.
21. Кардіо-тренінг в атлетизмі.
22. Методики відновлення фізичної працездатності.
23. Основи раціонального харчування в силових видах спорту.
24. Шкідливі наслідки для здоров'я за вживання анаболічних стероїдів та допінгів.
25. Мета й методи тестування функціонального стану людини.
26. Мета й методи тестування фізичної підготовленості людини.
27. Мета й методи тестування фізичних якостей людини (сили, швидкості, гнучкості, спритності та ін.).
28. Вплив індивідуальних особливостей людини (стать, вік, конституційна будова, метаболізм, харчування, рівень підготовленості та ін.) на тренувальний процес в атлетизмі.
29. Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі тренування.
30. Особливості навчально-тренувальних програм і харчування осіб різної статі й типу статури.
31. Розвиток гнучкості та її значення у підвищенні рівня фізичної підготовленості.
32. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами в атлетичній гімнастиці.
33. Тренування силової направленості.
34. Методика збільшення м'язової маси засобами атлетизму.
35. Основи силового тренінгу (засоби, методи, планування навантажень та ін.).
36. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місця проведення занять з атлетизму.

Вимоги до оформлення ДКР:

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

Структура ДКР:

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота студента (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Університету:

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

Максимальна оцінка – 60 балів.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о. зав. кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна

к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Твердохліб Олена Федорівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Корюкаєв Микола Миколайович

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)