

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



**Атлетична підготовка в обраному виді спорту**

***СИЛАБУС***


2019 – 2020 навчальний рік

**Силабус** це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

**Силабус** розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

**Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.**

Протокол від «23» вересня 2019 року № 2

Завідувач кафедри  (підпис) (Бондаренко С.В.) (ініціали та прізвище)

Розробники: кандидат педагогічних наук, доцент Бондаренко Сергій Васильович.

Ел. адреса: [sbondarenko@kspu.kr.ua](mailto:sbondarenko@kspu.kr.ua)

Інша контактна інформація: 0668426948

## 2. Опис навчальної дисципліни

<b>Назва дисципліни:</b>	Атлетична підготовка в обраному виді спорту
<b>Спеціальність:</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рівень вищої освіти:</b>	другий (магістерський)
<b>Форма навчання:</b>	денна, заочна
<b>Курс:</b>	1
<b>Семестр:</b>	2

<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
Тип дисципліни	вибіркова
Кількість кредитів –	4
Блоків (модулів) –	2 блоки
Загальна кількість годин –	120
Тижневих годин для денної форми навчання:	3
<b>Лекції</b>	26 год.
<b>Практичні, семінарські</b>	26 год.
<b>Лабораторні</b>	-
<b>Самостійна робота</b>	68 год.
<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)</b>	-
<b>Вид підсумкового контролю:</b>	залік
<b>Сторінка дисципліни на сайті університету</b>	
<b>Зв'язок з іншими дисциплінами.</b>	Актуальні проблеми підготовки спортсменів; управління підготовкою юних спортсменів.

### 3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Атлетична підготовка в обраному виді спорту» є формування цілісної сучасної системи знань, практичних умінь та навичок про засоби, методи і принципи підвищення силового потенціалу спортсмену в обраному виді спорту.

Завдання *Основними завданнями* вивчення дисципліни «Атлетична підготовка в обраному виді спорту» є:

- 1) ознайомлення з найбільш поширеними засобами силової підготовки в різних видах спорту;
- 2) ознайомлення з провідними принципами силового тренінгу
- 3) оволодіння методами побудови силового тренування різної спрямованості;
- 4) оволодіння знаннями з основ методики спеціальної силової підготовки в обраному виді спорту

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

#### знати:

- понятійно-категоріальний апарат;
- основи техніки і тактики силових вправ,
- методику навчання техніки силових вправ,
- методику розвитку фізичних якостей засобами силових вправ.

#### вміти:

- грамотно застосовувати понятійно-категорійний апарат;
- складати комплекси загально розвиваючих і спеціальних вправ, виходячи із задач навчально-тренувального заняття з атлетичної підготовки в обраному виді спорту;
- складати конспект і проводити навчально-тренувальне заняття з атлетичної підготовки в обраному виді спорту;
- конкретизувати завдання навчання силовим руховим діям залежно від віку, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості особи;
- виховувати морально-вольові якості;
- володіти комплексом силових засобів для розвитку різних фізичних якостей залежно від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості.

сформовані/закріплені компетентності:

\* ІК, \* ЗК 1-12, \* СК 1-12

### 5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / дата / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття) /	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиждень 1	<p>Тема 1: Атлетична підготовка у сучасному спорті</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Види силового тренування.</li> <li>- Характеристика загального силового тренування.</li> <li>- Характеристика спеціального силового тренування.</li> <li>- Вимоги до спеціального силового тренування.</li> </ul>	Лекція	Основна: 1, 7, 10	7 год.		За призначенням
Тиждень 2	<p><i>Тема 1. Тестування показників загальної та спеціальної силової підготовки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ознайомлення з тестами загальної та спеціальної силової підготовки</i></li> <li>- <i>Організація та методика проведення силового тестування.</i></li> <li>- <i>Автотестування показників загальної та спеціальної силової підготовленості.</i></li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна: 1, 8, 9</p> <p>Допоміжна: 4, 6</p>	Підібрати 7 тестів	0-6	За призначенням
	<p>Тема 2: Організаційно-методичні передумови для занять атлетичної підготовкою</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спеціальне обладнання та інвентар для занять силовим тренінгом.</li> <li>- Термінологія в атлетичній підготовці. Правила запису вправ та</li> </ul>	Лекція	Основна: 1, 7	7 год.		За призначенням

	<p>навчання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Санітарно-гігієнічні вимоги до занять з атлетичної підготовки.</li> <li>- Лікарський контроль та самоконтроль при заняттях атлетичною підготовкою.</li> </ul>					
Тиждень 3	<p>Тема 3. Теоретичні основи силового тренування</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поняття «силові здібності» та форми їх прояву.</li> <li>- Взаємозв'язок між проявами сили.</li> <li>- Біологічні закономірності при силовому тренуванні.</li> <li>- Реакції адаптації при силових навантаженнях.</li> <li>- Зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.</li> </ul>	Лекція	Основна: 1, 5, 16	7 год.		За призначенням
Тиждень 4	<p><i>Тема 2. Тестування основних проявів силових здібностей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- абсолютної сили;</li> <li>- швидкісної сили;</li> <li>- вибухової сили;</li> <li>- силової витривалості.</li> </ul>	Практичне заняття	Основна: 1, 5, 8, 14 Допоміжні: 1, 3, 6	Розписати методику проведення та визначення рівня силової підготовленості в основних проявах сили.	0-6	За призначенням
	<p>Тема 4. Засоби силового тренування</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальна характеристика засобів силового тренування.</li> <li>- Вправи з масою власного тіла.</li> <li>- Вправи з партнером.</li> <li>- Вправи з обтяженням.</li> </ul>	Лекція	Основна: 1, 16	7 год.		За призначенням

Тиждень 5	Тема 5. Тренувальні навантаження в атлетичній підготовці - Планування тренувального навантаження. - Компоненти силового тренування. - Принципи тренувального навантаження. - Закономірності регулювання навантаження.	Лекція	Основна: 1, 5	7 год.		За призначенням
Тиждень 6	Тема 3. Методи розвитку абсолютної сили - Скласти комплекс базових вправ. - Визначити початкове навантаження методом ІДФН - Апробувати провідні методи розвитку абсолютної сили в підібраних базових вправах.	Практичне заняття	Основна: 1, 6 Допоміжна: 1, 5, 7, 8	Дати характеристику методики розвитку абсолютної сили.	0-6	За призначенням
	Тема 6. Основи методики виховання силових здібностей - Складові компоненти методики виховання силових здібностей. - Характеристика методів розвитку максимальної сили. - Характеристика методів розвитку швидкісної сили. - Характеристика методів розвитку силової витривалості.	Лекція	Презентація, відеоматеріали	7 год.		За призначенням
Тиждень 7	Тема 7. Методика силової підготовки у швидкісно-силових видах спорту - Мета і завдання атлетичної	Лекція	Основна: 1, 17	6 год.		За призначенням

	<p>підготовки в різних видах спорту</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика тренування.</li> <li>- Атлетичні програми для швидкісно-силових видів спорту.</li> </ul>					
Тиждень 8	<p><i>Тема 4. Методи розвитку швидкісної сили</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скласти комплекс базових вправ.</li> <li>- Визначити початкове навантаження методом ІДФН.</li> <li>- Апробувати провідні методи розвитку вибухової сили в підібраних базових вправах.</li> </ul>	Практичне заняття	Основна: 1, 11, 16	Дати характеристику методики розвитку швидкісної сили.	0-6	За призначенням
	<p>Тема 8. Особливості силового тренування людей різного віку, статі та стану здоров'я</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Особливості силового тренування дітей.</li> <li>- Особливості силового тренування підлітків, юнаків та дівчат.</li> <li>- Особливості силового тренування жінок.</li> <li>- Особливості силового тренування людей з різними відхиленнями у стані здоров'я.</li> </ul>	Лекція	Основна: 1, 17	6 год.		За призначенням
Тиждень 9	<p>Тема 9. Силові тренування і харчування</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Енергетичний баланс харчування.</li> <li>- Баланс харчових речовин.</li> <li>- Баланс вітамінів.</li> <li>- Правила харчування при силовому</li> </ul>	Лекція	Основна: 1, 4, 7, 16 Допоміжні: 4, 5	Зробити самоаналіз власного харчування.		За призначенням



	тренуванні.					
Тиждень 10	<p><i>Тема 5. Методи розвитку вибухової сили</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скласти комплекс базових вправ.</li> <li>- Визначити початкове навантаження методом ІДФН.</li> <li>- Апробувати провідні методи розвитку вибухової сили в підібраних базових вправах.</li> </ul>	<b>Практичне заняття</b>	Основна: 1, 5, 6	Дати характеристику методики розвитку вибухової сили.	0-6	За призначенням
	<p>Тема 10. Фармакологічне забезпечення в силових тренуваннях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медикаментозні засоби забезпечення відновлення працездатності спортсменів при силовому тренінгу.</li> <li>- Продукти спортивного харчування.</li> <li>- Класифікація продуктів у спортивному харчуванні.</li> <li>- Анаболічні стероїди і допінг-контроль.</li> </ul>	<b>Лекція</b>	Основна: 1, 4, 7, 8 Допоміжні: 3, 5	Письмові повідомлення щодо рекомендованих засобів фармакологічного забезпечення.		За призначенням
Тиждень 11	<p>Тема 11. Пошкодження і травми при силовому тренуванні</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рекомендації з попередженням пошкоджень і травм.</li> <li>- Попередження та усунення непропорційного розвитку окремих м'язів.</li> <li>- Силове тренування і біль у м'язах.</li> </ul>	<b>Лекція</b>	Основна: 1, 6, 7, 9, 13, 16 Допоміжна: 8, 9	Зробити аналіз правил попередження травм та ушкоджень, проілюструвавши їх прикладами.		За призначенням

	- Правила попередження травматизму					
Тижень 12	<i>Тема 6. Методика силової підготовки у швидкісно-силових видах спорту (волейбол, баскетбол)</i> - Характеристика підібраних вправ. - Визначення максимального тесту у відібраних вправах. - Виконання комплексу з визначеним початковим дозуванням.	<b>Практичне заняття</b>	Основна: 1, 5, 10	Розписати методики силової підготовки у волейболі та баскетболі за планом практичного заняття.	0-6	За призначенням
	Тема 12. Особливості силового тренування людей різного віку та статі.	<b>Лекція</b>	Презентація, відеоматеріали	6 год.		За призначенням
Тижень 13	Тема 13. Тренувальні навантаження при заняттях силовою підготовкою.	<b>Лекція</b>	Презентація, відеоматеріали	8 год.		За призначенням
	<i>Тема 7. Методика силової підготовки у швидкісно-силових видах спортивних ігор (футбол)</i> - Характеристика підібраних вправ. - Визначення максимального тесту у відібраних вправах. - Виконання комплексу з визначеним початковим дозуванням.	<b>Практичне заняття</b>	Основна: 1, 5, 10	Розписати методику силової підготовки у футболі за планом практичного заняття.	0-6	За призначенням

Тиждень 14	<p><i>Тема 8. Методики силової підготовки в легкій атлетиці (спринт, бар'єрний біг, стрибки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Характеристика підібраних вправ.</li> <li>- Визначення максимального тесту у відібраних вправах.</li> <li>- Виконання комплексу з визначеним початковим дозуванням.</li> </ul>	<b>Практичне заняття</b>	Основна: 1, 5, 10	Розписати методику силової підготовки у легкій атлетиці за планом практичного заняття.	0-6	За призначенням
	<p><i>Тема 9. Методика силової підготовки в легкій атлетиці (метання)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Характеристика підібраних вправ.</li> <li>- Визначення максимального тесту у відібраних вправах.</li> <li>- Виконання комплексу з визначеним початковим дозуванням.</li> </ul>	<b>Практичне заняття</b>	Основна: 1, 5, 10	Розписати методику силової підготовки у метанні за планом практичного заняття.	0-6	За призначенням
Тиждень 15	<p><i>Тема 10. Методика силової підготовки в боксі</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Характеристика підібраних вправ.</li> <li>- Визначення максимального тесту у відібраних вправах.</li> <li>- Виконання комплексу з визначеним початковим дозуванням.</li> </ul>	<b>Практичне заняття</b>	Основна: 1, 5, 10	Розписати методику силової підготовки у боксі за планом практичного заняття.	0-6	За призначенням
	<p><i>Тема 11. Складання власної програми силової підготовки:</i></p> <p><i>а) у підготовчому тренувальному періоді (ЗСП);</i></p> <p><i>б) у перед змагальному періоді.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Підбір засобів ЗСП та ССП.</li> <li>- Вибір методів тренування.</li> </ul>	<b>Практичне заняття</b>	<p>Основна: 1, 13, 15, 16</p> <p>Допоміжна: 8, 9</p>	Представити та обґрунтувати власну програму силової підготовки в обраному виді спорту згідно проведеного практичного заняття	0-6	За призначенням

	- <i>Визначення початкового навантаження.</i>			№11.		
Тиждень 16	<i>Тема 12. Зміст: Особливості силового тренування підлітків, юнаків і дівчат. Особливості силового тренування жінок. Особливості силового тренування з різними відхиленнями в стані здоров'я.</i>	<b>Практичне заняття</b>	Презентація, доповідь, повідомлення		0-6	За призначенням
	<i>Тема 13. Зміст: Характеристика компонентів силових тренувальних навантажень. Закономірності регулювання навантаження у силовому тренуванні. Зв'язок між процесами навантаження та відновлення.</i>	<b>Практичне заняття</b>	Презентація, доповідь, повідомлення		0-6	За призначенням

## 6. Література для вивчення дисципліни.

### Основна література

1. Олешко В.Г. Силові види спорту. Підручник. – К.: Олімпійська література., 1999. -280 с.
2. Архангородський З.С. Гирьовий спорт. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
3. Бодибилдинг для всех. Авторы-составители Романовский В.Е., Руденко Е.И.Изд.4-е. – Ростов-на-Дону: Феникс,2003. – 224 с.
4. Бодибилдинг для начинающих / Под ред. О.Хейденштама: Пед. с англ. К Савельева. – М.: Фаир-пресс, 2003. - 192 с.
5. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – м.: ФиС, 1988. – 330 с.
6. Воробьев А.Н. тренеровка, работоспособности, реабилитация. – м.: ФиС, 1989. – 272 с.
7. Дворкін Л.С. Силові єдиноборства. Атлетизм. Культуризм, пауерліфтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 383 с.
8. Доктор Любер. Культуризм по-нашому или Секреты «качалки». – Ростов-на-Дону: Феникс,2003. – 256 с.
9. Дубровський В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991. – 204 с.
10. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1975. – 208 с.
11. Лапутин Н.П. Олешко В.Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов. – Киев, Здоров'я, 1982. – 120 с.



## 8. Підсумковий контроль

### Питання до заліку з дисципліни «Атлетична підготовка в обраному виді спорту».

Тема 1: Атлетична підготовка у сучасному спорті

- Види силового тренування.
- Характеристика загального силового тренування.
- Характеристика спеціального силового тренування.
- Вимоги до спеціального силового тренування.

Тема 2: Організаційно-методичні передумови для занять атлетичної підготовкою

- Спеціальне обладнання та інвентар для занять силовим тренінгом.
- Термінологія в атлетичній підготовці. Правила запису вправ та навчання.
- Санітарно-гігієнічні вимоги до занять з атлетичної підготовки.
- Лікарський контроль та самоконтроль при заняттях атлетичною підготовкою.

Тема 3. Теоретичні основи силового тренування

- Поняття «силові здібності» та форми їх прояву.
- Взаємозв'язок між проявами сили.
- Біологічні закономірності при силовому тренуванні.
- Реакції адаптації при силових навантаженнях.
- Зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

Тема 4. Засоби силового тренування

- Загальна характеристика засобів силового тренування.
- Вправи з масою власного тіла.
- Вправи з партнером.
- Вправи з обтяженням.

Тема 5. Тренувальні навантаження в атлетичній підготовці

- Планування тренувального навантаження.
- Компоненти силового тренування.
- Принципи тренувального навантаження.
- Закономірності регулювання навантаження.

Тема 6. Основи методики виховання силових здібностей

- Складові компоненти методики виховання силових здібностей.
- Характеристика методів розвитку максимальної сили.
- Характеристика методів розвитку швидкісної сили.

- Характеристика методів розвитку силової витривалості.

Тема 7. Методика силової підготовки у швидко-силових видах спорту

- Мета і завдання атлетичної підготовки в різних видах спорту

- Методика тренування.

- Атлетичні програми для швидко-силових видів спорту.

Тема 8. Особливості силового тренування людей різного віку, статі та стану здоров'я

- Особливості силового тренування дітей.

- Особливості силового тренування підлітків, юнаків та дівчат.

- Особливості силового тренування жінок.

- Особливості силового тренування людей з різними відхиленнями у стані здоров'я.

Тема 9. Силкові тренування і харчування

- Енергетичний баланс харчування.

- Баланс харчових речовин.

- Баланс вітамінів.

- Правила харчування при силовому тренуванні.

Тема 10. Фармакологічне забезпечення в силових тренуваннях

- Медикаментозні засоби забезпечення відновлення працездатності спортсменів при силовому тренінгу.

- Продукти спортивного харчування.

- Класифікація продуктів у спортивному харчуванні.

- Анаболічні стероїди і допінг-контроль.

Тема 11. Пошкодження і травми при силовому тренуванні

- Рекомендації з попередженням пошкоджень і травм.

- Попередження та усунення непропорційного розвитку окремих м'язів.

- Силowe тренування і біль у м'язах.

- Правила попередження травматизму

### **9. Методи навчання**

Лекція: увідна, традиційна, узагальнююча.

Практичне заняття: методи порівняння, апробації теоретичних положень, зіставлення, моделювання, проектування узагальнювального синтезу.

### **10. Методи контролю**

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточною та підсумкового контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

*Поточний контроль* – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних та практичних знань) під час проведення аудиторних занять, виконання самостійної роботи.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступи на практичних заняттях;
- участь в інтерактивних формах занять;
- письмові завдання (тести, контрольні роботи, пошукові роботи);
- самостійне опрацювання тем.

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень**

Усні та письмові відповіді на практичних заняттях, консультаціях (відпрацювання пропущених занять чи намагання підвищити зароблені бали).

Максимальний бал – 6.

6-5 б. – студент отримує, коли повністю засвоїв навчальний матеріал, логічно і послідовно викладає його, пов'язуючи з уже вивченим, наводить і коментує приклади. При висвітленні питання опирається на додаткову літературу, робить аргументовані висновки, дискутує.

4-3 б. – студент отримує, коли відтворює матеріал на рівні переказування, не завжди логічно і послідовно. Знає основні положення, але без наведення прикладів.

2-1 б. – студент отримує за вдале доповнення, виправляє помилки і неточності, а сам не виступає.

0 б. – студент отримує за повну невідповідність до заняття.

**Контрольна робота** проводиться на останньому занятті змістового модуля. Тривалість виконання КР – 2 академічні години. Форма проведення – тестування.

До КР допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю. За виконання КР студент може отримати до 22 балів.

В процесі виконання КР не дозволяється використовувати будь-які джерела інформації. При порушенні даної умови робота оцінюється в «0» балів.

Результати КР проголошуються студентом не пізніше 2-х робочих днів. Перескладання КР допускається в терміни, які визначені викладачем.

Критерії оцінювання контрольної роботи – тести на 50 питань, з 22 балів.



Правильних відповідей	Сума балів	Правильних відповідей	Сума балів
50-46	22	24-20	10
45-40	21	19-15	8
39-35	20	14-11	6
34-30	18	10-6	4
29-25	14	5-0	2

Усім студентам, котрі повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані, тобто набрали не менше 60% від 100 балів, сумарний результат контролю в балах за 4-х рівневою шкалою у відповідності з шкалою ECTS заноситься у відомості обліку успішності та повертається у деканат у зазначені строки.

При отриманні менше 60 балів (відповідно 35-59 балів за шкалою ECTS – Fx), студент обов'язково перескладає дисципліну для ліквідації академзаборгованості.