

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту

30 серпня 2018 р. протокол № 2

Зав. каф.  Загура Ф. І.

**ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
з дисципліни “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ”  
для студентів II курсу факультету спорту та факультету післядипломної  
та заочної освіти**

**Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ  
АТЛЕТИЗМУ.**

**Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.**

Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Вплив занять з обтяженням на організм людини.

**Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту.**

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту.

***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

**Самостійна робота № 1.**

Підготувати реферат на обрану тему:

«Історія зародження та розвитку силових видів спорту в Україні»;

«Класифікація та термінологія у силових видах спорту»;

«Оздоровчі заняття силової спрямованості»;

«Основи техніки змагальних вправ у силових видах спорту».

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити обов'язкові структурні елементи: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та посилання;

2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок основного тексту;

3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;

4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

**Тема 3. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту.**

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Організація та проведення

змагань в важкій атлетиці. Організація та проведення змагань у пауерліфтингу. Організація та проведення змагань у гирьовому спорті. Організація та проведення змагань у бодібілдингу. Організація та проведення змагань в армреслінгу. Основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.

### ***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

#### **Самостійна робота № 2.**

**Підготувати самостійну роботу на обрану тему:**

«Словник термінів з атлетичних видів спорту»

Алгоритм самостійної роботи:

1. Виписати 20 термінів з атлетичних видів спорту;
2. Захистити самостійну роботу.

**«Комплекс заняття оздоровчого спрямування з обтяженнями»**

1. Визначити вік та стать особи;
2. Визначити завдання тренувального заняття;
3. Написати конспект тренувального заняття з визначенням засобів, компонентів навантаження (обсяг та інтенсивність) та організаційно-методичними вказівками (табл..1);

*Таблиця 1*

№ п/п	Зміст тренувального заняття	Інтенсивність	К-ть повторень	К-ть підходів	ОМВ	Тренувальне завдання

4. Обґрунтувати план підготовки.

**Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.**

Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.

**Тема 5. Основи методики розвитку сили.**

Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту. Методика збільшення м'язової маси засобами бодібілдингу.

**Тема 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.**

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у важкій атлетиці. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху.

Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Виконання нормативу з важкої атлетики на рівні I юнацького розряду.

## **НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ**

чоловіки		жінки	
вагова категорія	сума	вагова категорія	сума
56 кг	95	48 кг	60
62 кг	110	53 кг	62
69 кг	120	58 кг	65
77 кг	130	63 кг	70
85 кг	140	69 кг	75
94 кг	147	75 кг	77
105 кг	150	90 кг	80
+ 105 кг	160	+ 90 кг	85

### **Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.**

Основи техніки присідань зі штангою на плечах. Основи техніки жиму лежачи. Основи техніки тяги станової. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Демонстрація техніки змагальних вправ з пауерліфтингу.

### **Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.**

Основи техніки ривка гирі поперемінно. Основи техніки поштовху двох гир. Основи техніки поштовху двох гир за довгим циклом. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у гирьовому спорті. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Демонстрація техніки змагальних вправ з гирьового спорту.

### **Тема 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу.**

Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки змагальної вправи в армреслінгу. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у бодібілдингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу.