

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти та факультет післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

спеціалізація: Силові види спорту

Львів – 2018 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації силові види спорту спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

VI-VIII с. (денна форма навчання), VI-VIII с. (заочна форма навчання).

Розробники:

к.іст.н., доцент Попович О.І.

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М.С.

к.фіз.вих., доцент Товстоног О.Ф.

Робоча програма затверджена затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

Протокол від «30» серпня 2018 року № 2

Завідувач кафедри атлетичних видів спорту



\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Загура Ф.І.)  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 9		Дисципліна спеціалізації силові види спорту	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 270		7-8-й	7-8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		10 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		170/12 год.	18/6 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
78 год.	240 год.		
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
Вид контролю: залік			

## **Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера-викладача з обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації».

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, навчання студентів умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

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

**Знати:** структуру та зміст багаторічної підготовки спортсменів у обраному виді спорту, етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту, характеристику компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту, зовнішню та внутрішню сторони навантаження, особливості підготовки спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту, спортивний відбір та орієнтацію у силових видах спорту, перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту, облік спортивного тренування у силових видах спорту.

**Вміти:** застосовувати у практичній діяльності набуті знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Побудова багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.**

**Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.**

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

**Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.**

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Спортивне довголіття у силових видах спорту.

**Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.**

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у силових видах спорту. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.

## **Змістовий модуль 2. Спортивно-педагогічне вдосконалення.**

### **Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.**

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

### **Тема 2. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.**

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

### **Тема 3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

### **Тема 4. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

### **Тема 5. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

### **Тема 6. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.**

Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

### **Змістовий модуль 3. Основи відбору, планування та обліку у силових видах спорту.**

#### **Тема 1. Силова підготовка осіб різного віку і статті.**

Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.

#### **Тема 2. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.**

Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.

#### **Тема 3. Планування, облік та контроль спортивного тренування у силових видах спорту.**

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Облік спортивного тренування у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у силових видах спорту. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у силових видах спорту.

### **Змістовий модуль 4. Спортивно-педагогічне вдосконалення.**

#### **Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.**

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

#### **Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

#### **Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

#### **Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

**Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.**

Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

**4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.</b>												
<b>Тема 1.</b> Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.	18	4	4	-	-	10	18	2	-	-	-	16
<b>Тема 2.</b> Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.	15	2	2	6	-	5	8	-	-	4	-	4
<b>Тема 3.</b> Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.	9	-	-	4	-	5	16	2	2	2	-	10
Разом за змістовим модулем 1	42	6	6	10	-	20	42	4	2	6	-	30
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.</b>												
<b>Тема 1.</b> Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	4	-	-	4	-	-	12	-	-	2	-	10
<b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	9	-	-	6	-	3	18	-	-	2	-	16

<b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	23	-	-	20	-	3	16	-	-	2	-	14
<b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	23	-	-	20	-	3	16	-	-	-	-	16
<b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	13	-	-	10	-	3	11	-	-	-	-	11
<b>Тема 6.</b> Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	19	-	-	12	-	7	20	-	-	-	-	20
Разом за змістовим модулем 2	91	-	-	72	-	19	93	-	-	6	-	87
<b>Змістовий модуль 3. ОСНОВИ ВІДБОРУ, ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.</b>												
<b>Тема 1.</b> Силова підготовка осіб різного віку і статі.	11	2	2	2	-	5	10	-	2	-	-	8
<b>Тема 2.</b> Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.	15	2	4	4	-	5	18	2	2	-	-	14
<b>Тема 3.</b> Планування, облік та контроль спортивного тренування у силових видах спорту.	14	-	-	4	-	10	12	-	-	2	-	10
Разом за змістовим модулем 3	40	4	6	10	-	20	40	2	4	2	-	32
<b>Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.</b>												
<b>Тема 1.</b> Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	4	-	-	4	-	-	10	-	-	-	-	10
<b>Тема 2.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	23	-	-	20	-	3	24	-	-	2	-	22



<b>Тема 3.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	23	-	-	20	-	3	27	-	-	2	-	25
<b>Тема 4.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	23	-	-	20	-	3	13	-	-	-	-	13
<b>Тема 5.</b> Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	24	-	-	14	-	10	25	-	-	-	-	25
Разом за змістовим модулем 4	97	-	-	78	-	19	95	-	-	4	-	91
<b>Усього годин</b>	270	10	12	170	-	78	270	6	6	18	-	240

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.	2	-
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.	4	2
3	Силова підготовка осіб різного віку і статті.	2	2
4	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.	4	2
	Разом	12	6

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.	6	4
2	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.	4	2
3	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	8	2
4	Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	6	2
5	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	32	4

6	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	32	4
7	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	24	-
8	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	24	-
9	Силова підготовка осіб різного віку і статті.	2	-
10	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.	4	-
11	Планування, облік та контроль спортивного тренування у силових видах спорту.	4	-
	Разом	146	18

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.	10	16
2	Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.	5	4
3	Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.	5	10
4	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	-	20
5	Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	5	16
6	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	10	36
7	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	10	41
8	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	10	24
9	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	27	45
10	Силова підготовка осіб різного віку і статті.	5	8
11	Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.	5	14
12	Планування, облік та контроль спортивного тренування у силових видах спорту.	10	10
	Разом	102	240

### 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

Самостійні роботи:

- самостійна робота на тему “Методологія наукового дослідження”
- самостійна робота на тему “Побудова мікроциклу для спортсменів різної кваліфікації”
- самостійна робота на тему “Підготовка осіб з інвалідністю у силових видах спорту”
- самостійна робота на тему «Програма первинного відбору спортсменів у секцію з обраного виду спорту».

## **9. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах й на основі участі в змаганнях та у спортивно-масових заходах.

1. Опитування на семінарських заняттях.
  2. Виконання практичних завдань.
  3. Виконання завдань самостійної роботи (реферати, самостійні роботи).
  4. Результатів участі у змаганнях різного рангу.
  5. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.
  6. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.
- Підсумковий контроль – залік.

## **10. Залікові питання**

1. Загальні відомості про наукові роботи.
2. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи.
3. Методика виконання студентської наукової роботи.
4. Структура і зміст наукової роботи.
5. Основні методи науково-педагогічного дослідження.
6. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
7. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
8. Спортивне довголіття у силових видах спорту.
9. Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
10. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту.
11. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження.
12. Структура і зміст мікроциклів.
13. Побудова мікроциклів у силових видах спорту.
14. Структура і зміст мезоциклів.
15. Побудова мезоциклів у силових видах спорту.
16. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.

17.Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України.

18.Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

19.Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.

20.Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

21.Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

22.Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту.

23.Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці.

24.Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу.

25.Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

26.Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

27.Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

28.Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

29.Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

30.Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

### **Екзаменаційні вимоги**

1. Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами.

2. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.

3. Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту.

4. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту.

5. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.

6. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.

7. Зародження силових видів спорту в світі.

8. Періодизація розвитку важкої атлетики.

9. Періодизація розвитку пауерліфтингу.

10.Періодизація розвитку гирьового спорту.

11.Періодизація розвитку бодіблдингу.

12.Формування та розвиток важкої атлетики в Україні.

13.Формування та розвиток пауерліфтингу в Україні.

14.Формування та розвиток гирьового спорту в Україні.

15.Формування та розвиток бодіблдингу в Україні.

16. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх.
17. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
18. Класифікація і термінологія в спортивній науці.
19. Класифікація силових видів спорту.
20. Основні терміни в важкій атлетиці.
21. Основні терміни в пауерліфтингу.
22. Основні терміни в гирьовому спорті.
23. Основні терміни в бодібілдингу.
24. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
25. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
26. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту.
27. Звітна документація щодо проведення змагань.
28. Основи суддівської діяльності у важкій атлетиці.
29. Основи суддівської діяльності у пауерліфтингу.
30. Основи суддівської діяльності у гирьовому спорті.
31. Основи суддівської діяльності у бодібілдингу.
32. Характеристика тренувального заняття.
33. Структурні компоненти тренувального заняття.
34. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
35. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.
36. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
37. Класифікація принципів підготовки спортсменів у силових видах спорту.
38. Загальні педагогічні принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
39. Специфічні принципи підготовки спортсменів в силових видах спорту.
40. Фізичні вправи як основний засіб спортивного тренування у силових видах спорту.
41. Зміст та форма фізичних вправ.
42. Класифікація фізичних вправ у важкій атлетиці.
43. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
44. Поняття метод, методологія, методика та методичний прийом.
45. Класифікація методів спортивного тренування у силових видах спорту.
46. Характеристика методів спрямованих на вдосконалення техніки та тактики.
47. Характеристика методів спрямованих на розвиток фізичних якостей.
48. Характеристика спортивної техніки.
49. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
50. Основи техніки ривка.
51. Основи техніки поштовху.

52. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.

53. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

54. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

55. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

56. Використання спеціального екіпірування під час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.

57. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу.

58. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у гирьовому спорті.

59. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.

60. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям.

61. Передумови вивчення раціональної техніки.

62. Методика навчання техніки ривка.

63. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів ривка.

64. Методика навчання техніки поштовху.

65. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів поштовху.

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

67. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

68. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

69. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

70. Використання імітаційних та підвідних вправ для вивчення техніки змагальних вправ важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу.

71. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

72. Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

73. Управління передстартовими станами у силових видах спорту.

74. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.

75. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту.

76. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

77. Виховання морально-вольових якостей спортсменів засобами силових видів спорту.

78. Вплив теоретичної підготовленості спортсменів на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.

79. Командна та індивідуальна тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.

80. Особливості тактичної підготовки в важкій атлетиці.

81. Особливості тактичної підготовки в пауерліфтингу.
82. Особливості тактичної підготовки в гирьовому спорті та бодібілдингу.
83. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
84. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
85. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту.
86. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту.
87. Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.
88. Рівень розвитку координаційних якостей та витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
89. Основи методики розвитку координаційних якостей в силових видах спорту.
90. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
91. Основи методики розвитку витривалості в силових видах спорту.
92. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
93. Рівень розвитку гнучкості та швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
94. Методика розвитку гнучкості у силових видах спорту.
95. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
96. Основи методики розвитку швидкості в силових видах спорту.
97. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
98. Вплив силових навантажень на організм людини.
99. Характеристика сили як провідної фізичної якості у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
100. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.
101. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в силових видах спорту.
102. Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу.
103. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту.
104. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
105. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
106. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.
107. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в силових видах спорту.
108. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту.
109. Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи.

110. Основні методи науково-педагогічного дослідження.
111. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
112. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
113. Спортивне довголіття у силових видах спорту.
114. Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
115. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту.
116. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів.
117. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів.
118. Побудова мезоциклів у силових видах спорту.
119. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.
120. Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту.
121. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками.
122. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками.
123. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.
124. Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту.
125. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту.
126. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту.
127. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.
128. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.
129. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.
130. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у силових видах спорту.
131. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у силових видах спорту.

## **11. Розподіл балів, які отримують студенти**

### **Модуль 1, 2**

	<b>Поточне тестування та самостійна робота</b>	
	<b>Змістовий модуль №1</b>	<b>Змістовий модуль № 2</b>



<b>Вид роботи</b>	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>Сума</b>	<b>T1-T5</b>	<b>Сума</b>
Опитування	5	5	-	<b>10</b>	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	15	-	15	<b>30</b>	-	-
Виконання практичних завдань.	-	10	10	<b>25</b>	-	-
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	5	<b>10</b>	0-25	<b>0-25</b>
Поточний залік	10	10	10	<b>30</b>	-	-
Результати участі у змаганнях різного рангу.					0-100	<b>0-100</b>
Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.					0-40	<b>0-40</b>
Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.					0-25	<b>0-25</b>
<b>Разом</b>				<b>100</b>		<b>100</b>

*Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (5 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3. Виконання практичних завдань (25 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (участь у кожному спортивно-масовому заході оцінюється в 5 балів); 5. Поточний залік (30 балів); 6. Результати участі у змаганнях різного рангу (табл. 1). 7. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 8. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП (оцінювання відповідно до програми творчого конкурсу з обраного виду спорту ЛДУФК). (сума балів з Модуля 2 не повинна перевищувати 100 балів). Підсумкова оцінка за семестр вираховується як середнє арифметичне за результатами модуля 1 та модуля 2.*

#### **Модуль 3, 4**

<b>Вид роботи</b>	<b>Поточне тестування та самостійна робота</b>						<b>Іспит</b>
	<b>Змістовий модуль №1</b>				<b>Змістовий модуль № 2</b>		
	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>Сума</b>	<b>T1-T4</b>	<b>Сума</b>	
Опитування	2,5	2,5	2,5	<b>7,5</b>	-	-	<b>50</b>
Виконання завдань самостійної роботи	7,5	7,5	-	<b>15</b>	-	-	

Виконання практичних завдань.	-	2,5	5	<b>7,5</b>	-	-
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	2,5	2,5	<b>5</b>	0-12,5	<b>0-12,5</b>
Поточний залік	5	5	5	<b>15</b>	-	-
Результати участі у змаганнях різного рангу.					0-50	<b>0-50</b>
Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.					0-20	<b>0-20</b>
Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.					0-12,5	<b>0-12,5</b>
<b>Разом</b>				<b>50</b>		<b>50</b>

*Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (7,5 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (15 балів); 3. Виконання практичних завдань (7,55 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (участь у кожному спортивно-масовому заході оцінюється в 2,5 балів); 5. Поточний залік (15 балів); 6. Результати участі у змаганнях різного рангу (табл. 1). 7. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 8. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП (оцінювання відповідно до програми творчого конкурсу з обраного виду спорту ЛДУФК). (сума балів з Модуля 2 не повинна перевищувати 50 балів). Підсумкова оцінка за семестр вираховується як середнє арифметичне за результатами модуля 1 та модуля 2.*

**Таблиця 1**

**Оцінювання результатів участі у змаганнях різного рангу**

Зайняте місце	Олімпійські Ігри	Чемпіонати серед дорослих				Кубки серед дорослих				Чемпіонати (першості) серед юніорів				Кубки серед юніорів		Всесвітня універсиада (ЧС серед студентів)	Всеукраїнські студ. змагання (унів., кубки)	Універсиади області
		світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи			
1.	600	480	300	60	15	240	50	40	8	240	150	30	10	120	75	180	50	15
2.	520	416	260	52	12	208	30	36	6	208	130	26	7	104	65	150	30	12
3.	440	352	220	44	10	176	20	32	5	176	110	22	5	90	55	120	20	10
4.	360	288	180	36	8	144	15	28	4	144	90	18	-	75	45	100	15	8
5.	320	256	160	32	6	128	10	24	3	128	80	16	-	65	40	90	10	6
6.	280	224	140	28	4	112	5	22	2	112	70	14	-	55	35	80	5	4
7.	240	192	130	24	-	96	-	20	-	96	65	12	-	45	30	70	-	-

8.	200	160	120	20	-	80	-	-	-	80	60	10	-	38	25	60	-	-
9.	160	140	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	120	120	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	80	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	40	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

### Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.

За виконання нормативів (вперше):

- Заслужений майстер спорту України (ЗМС) – 80 балів;
- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) – 60 балів;
  - майстер спорту України (МСУ) – 30 балів;
  - кандидат в майстри спорту (КМС) – 15 балів;
  - I розряд – 8 бали
  - II розряд – 6 бали.

За підтвердження нормативів:

- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) - 30 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 15 балів.
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 8 бали;
- I розряд – 4 бали;
- II розряд – 3 бали.

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

## **Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт** **I семестр**

### **Змістовий модуль 1. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.**

#### **Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.**

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

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

Підготувати самостійну роботу на тему “Методологія наукового дослідження”

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тему, мету, завдання, об’єкт, предмет та гіпотезу наукового дослідження, що покладено в основу кваліфікаційної роботи;
2. Провести підбір методів для вирішення поставлених завдань. Обґрунтувати методи наукового дослідження.
3. Визначити наукову новизну та практичне значення наукового дослідження, що покладено в основу кваліфікаційної роботи;
4. Захистити самостійну роботу.

#### **Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.**

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Спортивне довголіття у силових видах спорту.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: визначити етапи багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу; провести аналіз тренувальних навантажень та надати рекомендації щодо удосконалення програм підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки; підготувати конспекти тренувальних занять та провести тренувальні заняття для спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

#### **Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.**

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у силових видах спорту. Особливості побудови підготовчого періоду,

змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати конспекти тренувальних занять та провести тренувальні заняття для спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки відповідно до періоду, мезоциклу та мікроциклу підготовки; продемонструвати уміння та навички аналізу інтенсивності й обсягу навантаження; провести підрахунки компонентів навантаження у щоденниках тренувальних навантаженнях й визначити типи мікроциклів, мезоциклів та періодів відповідно до величини компонентів навантаження.

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

Підготувати самостійну роботу на тему “Побудова мікроциклу для спортсменів різної кваліфікації”

Алгоритм самостійної роботи:

1. Вказати вид спорту, вузьку спеціалізацію, кваліфікацію, етап підготовки.
2. Визначити мету, завдання та вид мікроциклу. Обґрунтувати мезоцикл, період підготовки, макроцикл в структурі яких знаходиться мікроцикл.
3. Визначити структуру та зміст мікроциклу: провести відбір методів і засобів, що будуть використовуватися для вирішення завдань мікроциклу, обсяг та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку.
4. Обґрунтувати підбір методів, засобів, обсяг та інтенсивність, інтервалів та характеру відпочинку відповідно до кваліфікації спортсмена.
5. Захистити самостійну роботу.

## **Змістовий модуль 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ.**

### **Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.**

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести аналіз результативності змагальної діяльності на основі перегляду відеоматеріалів з виступами українських спортсменів на змаганнях різного рангу та визначити ступінь реалізації спортивного потенціалу спортсменів.

### **Тема 2. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.**

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

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

Розробити графік перспективного планування на рік, на два роки, на три роки та на чотири роки для спортсменів різної кваліфікації. Провести аналіз результативності змагальної діяльності спортсменів, визначити ступінь реалізації графіку перспективного планування та провести корекцію графіку за необхідності відповідно до ступеня його реалізації.

### **Тема 3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати модельні показники техніки змагальних вправ, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ у обраному виді спорту відповідно до морфо-функціональних особливостей та кваліфікації спортсменів. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень технічної підготовленості у змінних умовах.

### **Тема 4. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати вправи загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; продемонструвати вправи спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; визначити відповідність рівня розвитку фізичних якостей обраного спортсмена в обраному виді спорту модельним характеристикам фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації; провести підбір вправ та продемонструвати комплекси вправ для розвитку провідних фізичних якостей у обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень фізичної підготовленості у змінних умовах.

### **Тема 5. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести підбір засобів та методів для корекції різних передстартових станів спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту в змагальних та тренувальних умовах, продемонструвати різні стилі ведення змагальної боротьби у обраному виді спорту та провести підбір засобів та методів для корекції тактичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у змагальних умовах, провести підбір засобів та методів спрямованих на підвищення теоретичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації, провести аналіз значущості теоретичної підготовленості в обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень теоретичної, психічної та тактичної підготовленості у змінних умовах.

#### **Тема 6. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.**

Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з важкої атлетики; дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з пауерліфтингу; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з гирьового спорту; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів на змаганнях з бодібілдингу. Взяти участь у суддівстві змагань різного рангу з обраного виду спорту. Надати допомогу в організації та проведенні змагань різного рангу з обраного виду спорту та підготувати регламентуючі документи для проведення змагань.

#### **Змістовий модуль 3. ОСНОВИ ВІДБОРУ, ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.**

##### **Тема 1. Силова підготовка осіб різного віку і статті.**

Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для осіб похилого віку; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для юнаків та дівчат; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для жінок; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для чоловіків.

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

Підготувати самостійну роботу на тему «Особливості силової підготовки з особами різного віку і статті».

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вік, стать осіб.
2. Провести відбір методів і засобів, тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку, що будуть використовуватися для розвитку певного прояву силових можливостей.
3. Обґрунтувати методи і засоби, що пропонуються для вирішення завдань тренувального заняття.

**Тема 2. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.**

Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: здійснити набір дітей у секцію з обраного виду спорту та провести початковий відбір спортсменів у секцію з обраного виду спорту; провести орієнтацію дітей у силові види спорту відповідно до індивідуальних особливостей та особистих вподобань; провести відбір спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей й провести прогнозування майбутніх спортивних досягнень відповідно до результатів відбору.

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

Підготувати самостійну роботу на тему «Програма початкового відбору спортсменів у секцію з обраного виду спорту».

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид спорту, вузьку спеціалізацію.
2. Визначити мету та завдання початкового відбору.
3. Визначити структуру та зміст програми початкового відбору: провести підбір методів та засобів для первинного відбору на етапі початкової підготовки для обраного виду спорту.
4. Обґрунтувати запропоновану структуру та зміст програми початкового відбору.
5. Захистити самостійну роботу.



### **Тема 3. Планування, облік та контроль спортивного тренування у силових видах спорту.**

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Облік спортивного тренування у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у силових видах спорту. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у силових видах спорту.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати зраки документації для обліку спортивного тренування у обраному виді спорту; розробити бланки документів для здійснення контролю технічної, фізичної, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів; провести контроль-навчальні заняття для спортсменів різної кваліфікації з метою проведення контролю за рівнем різних видів підготовленості; провести аналіз перспективного графіку спортивних досягнень спортсменів та його реалізацію протягом чотирьох років.

#### **Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ.**

##### **Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.**

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести аналіз результативності змагальної діяльності на основі перегляду відеоматеріалів з виступами українських спортсменів на змаганнях різного рангу та визначити ступінь реалізації спортивного потенціалу спортсменів.

##### **Тема 2. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.**

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

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

Розробити графік перспективного планування на рік, на два роки, на три роки та на чотири роки для спортсменів різної кваліфікації. Провести аналіз результативності змагальної діяльності спортсменів, визначити ступінь реалізації графіку перспективного планування та провести корекцію графіку за необхідності відповідно до ступеня його реалізації.

##### **Тема 3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт).

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати модельні показники техніки змагальних вправ, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ у обраному виді спорту відповідно до морфо-функціональних особливостей та кваліфікації спортсменів. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень технічної підготовленості у змінних умовах.

#### **Тема 4. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати вправи загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; продемонструвати вправи спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; визначити відповідність рівня розвитку фізичних якостей обраного спортсмена в обраному виді спорту модельним характеристикам фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації; провести підбір вправ та продемонструвати комплекси вправ для розвитку провідних фізичних якостей у обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень фізичної підготовленості у змінних умовах.

#### **Тема 5. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт).

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести підбір засобів та методів для корекції різних передстартових станів спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту в змагальних та тренувальних умовах, продемонструвати різні стилі ведення змагальної боротьби у обраному виді спорту та провести підбір засобів та методів для корекції тактичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у змагальних умовах, провести підбір засобів та методів

спрямованих на підвищення теоретичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації, провести аналіз значущості теоретичної підготовленості в обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень теоретичної, психічної та тактичної підготовленості у змінних умовах.

#### **Тема 6. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.**

Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

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

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з важкої атлетики; дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з пауерліфтингу; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з гирьового спорту; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів на змаганнях з бодібілдингу. Взяти участь у суддівстві змагань різного рангу з обраного виду спорту. Надати допомогу в організації та проведенні змагань різного рангу з обраного виду спорту та підготувати регламентуючі документи для проведення змагань.

### **13. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
5. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
6. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

#### **Допоміжна:**

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.

2. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.

3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.

4. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.

6. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.

7. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с

8. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.

9. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

10. Загура Ф.І. Типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу / Федір Загура, Марія Розторгуй, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 74-79.

11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для интов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

13. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

15. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

16. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода

спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

17. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.

18. Розторгуй М. С. Алгоритм навчання техніці змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. Журнал Дн. дер. інст. фіз.. культ. і спорту. – 2013. – № 3. – С. 86-90.

19. Роман Р. А. Треніровка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.

20. Роман Р. А. Треніровка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

21. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.

22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

23. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

24. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

25. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

26. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

27. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

28. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

## **Інформаційні ресурси інтернет**

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>