

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри атлетичних  
видів спорту  
протокол № 2

Зав. каф.



Загура Ф.І.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні ради ФПтаЗО  
протокол № 1

Голова ради \_\_\_\_\_ Сидорко О.Ю.

### ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ

#### “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ”

для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»

спеціальність 014.11 Середня освіта (фізична культура)

для студентів 2 курсу

### **Залікові вимоги:**

**Знати:** особливості матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів у силових видах спорту; особливості підготовки жінок у силових видах спорту; особливості педагогічної діяльності тренера у силових видах спорту; основи управління підготовкою спортсменів у силових видах спорту; основи прогнозування та моделювання у силових видах спорту тощо.

**Вміти:** застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в проведенні занять з атлетизму.

### **Форми контролю знань студентів:**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Відвідування занять 10 балів
2. Виконання письмових робіт (реферат та словник термінів) 10\*2 балів
3. Виконання практичних завдань 50 балів (35 балів – виконання нормативу 1 юнацького розряду з важкої атлетики, 3\*5 балів – демонстрація техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, бодібілдингу та гирьовому спорті)
4. Тестування 30 балів
5. Складання іспиту (заліку) 20 балів.

#### Письмові роботи:

#### 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»

#### Словник термінів:

25 термінів з силових видів спорту

Комплекс занять оздоровчого спрямування з обтяженнями

**Підсумковий контроль** – залік.

### **Залікові вимоги:**

• студенти повинні володіти теоретичним матеріалом з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту», що передбачений навчальною програмою;

• студенти повинні здати практичні вміння з силових видах спорту з тем передбачених навчальною програмою;

• студенти повинні здати конспект лекцій та виконання самостійної роботи з тем передбачених навчальною програмою, скласти тестування та здати поточний залік.

### **НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ**

чоловіки		жінки	
вагова	сума	вагова	сума
категорія		категорія	

55 кг	87	45 кг	50
61 кг	95	49 кг	55
67 кг	102	55 кг	60
73 кг	110	59 кг	65
81 кг	117	64 кг	70
89 кг	125	71 кг	75
96 кг	132	76 кг	80
102 кг	140	81 кг	85
109 кг	147	87 кг	90
+109 кг	155	+87 кг	95

### Розподіл балів, які отримують студенти

для заліку

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота							
	Змістовий модуль №1							
	T2	T3	T5	T6	T7	T8	T9	Сума
Виконання письмових робіт	10	10	-	-	-	-	-	<b>20</b>
Виконання практичних завдань	-	-	-	35	5	5	5	<b>50</b>
Поточний залік (модуль)								<b>30</b>
<b>Разом</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>100</b>

Примітка. 1. Виконання письмових (самостійних) робіт (20 балів); 2. Виконання практичних завдань (50 балів: 35 балів - норматив з важкої атлетики, по 5 балів – демонстрація техніки змагальних вправ з пауерліфтингу, бодібілдингу та гирьового спорту); 3. Поточний залік та тестування (30 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	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	

60-63	<b>E</b>		
35-59	<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

### Залікові питання

1. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
2. Термінологія атлетичних видів спорту.
3. Вплив занять з обтяженням на організм людини.
4. Зародження силових видів спорту в світі.
5. Історія розвитку важкої атлетики.
6. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу.
7. Історія розвитку гирьового спорту.
8. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
9. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
10. Організація та проведення змагань в важкій атлетиці.
11. Організація та проведення змагань у пауерліфтингу.
12. Організація та проведення змагань у гирьовому спорті. Організація та проведення змагань у бодібілдингу.
13. Організація та проведення змагань в армреслінгу.
14. Основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.
15. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
16. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
17. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.
18. Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики.
19. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу.
20. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту.
21. Методика збільшення м'язової маси засобами бодібілдингу.
22. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
23. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
24. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
25. Основи техніки змагальної вправи в бодібілдингу.
26. Основи техніки змагальних вправ у армреслінгу.

Нозологічні особливості змагальної діяльності та підготовки спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдингу).

### Рекомендована література

#### Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
3. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
4. 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.
5. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
6. 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.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
8. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
9. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
10. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
11. 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.
12. 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.

#### Допоміжна

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
4. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

5. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
6. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
7. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
8. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
9. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
11. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
12. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
13. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
14. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
15. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
18. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
19. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”,, 2005. – 254 с.
20. Олешко В. Г. Важка атлетика:[навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
21. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
22. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

23. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.
24. Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.
25. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
26. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
27. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
28. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
29. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.
30. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.
31. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
32. 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.

## 15. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.iwf.net/>
4. <http://ewfed.com/>
5. <http://www.olympic.org/>
6. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
7. <http://www.uwf.in.ua/>