

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Теорія і методика атлетизму
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

підготовки бакалаврів

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напрямку)

спеціальність 017 Фізична культура
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація Силові види спорту

Львів 2018 рік

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика атлетизму» для студентів факультету спорту за спеціальністю 017 Фізична культура.

III с. (денна форма навчання), III с. (заочна форма навчання).

Розробники:

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М.С.

к.фіз.вих., доцент Товстоног О.Ф.

Навчальна програма 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)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від «___» _____ 20__ року №___

Голова _____
(підпис)

І.М. Ріпак
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
© _____, 20__ рік

ВСТУП

На сьогодні кредитно-модульна система вищої освіти передбачає структурне перетворення процесу навчання та вдосконалення різних сторін підготовленості фахівця. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» наголошується на необхідності: «...забезпечення процесу фізичного виховання висококваліфікованими кадрами...» Для вирішення поставленого завдання для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних ВНЗ було впроваджено дисципліну ТiМ Атлетизму.

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія і методика атлетизму” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 01 Освіта, спеціальності 017 фізична культура і спорт, 014.11 середня освіта (фізична культура). Основними формами початкової роботи з дисципліни “Теорія і методика атлетизму” є лекційний курс, практичні (семінарські заняття), самостійна робота студентів, складання контрольних нормативів та написання письмових робіт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація та методика проведення занять з атлетичних видів спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліни медико-біологічного циклу, дисциплін гуманітарного циклу, дисциплін професійно-педагогічного циклу, дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістового модуля:

1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця з фізичної культури та фізичного виховання різних груп населення.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика атлетизму” є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів в атлетичних видах спорту, надання студентам умінь і здібностей проведення занять з атлетичних видів спорту.

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

Знати: особливості матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів у силових видах спорту; теоретико-методичні основи підготовки дипломної роботи; 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.

На вивчення навчальної дисципліни протягом навчального року відводиться 54 години / 1,5 кредити ECTS (30 ауд.).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

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.

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.

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 загальнопідготовчих 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.

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 загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Основи техніки ривка гирі попеременно. Основи техніки поштовху двох гирь. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих 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.

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 загальнопідготовчих 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.

Тема 10. Теоретична підготовленість фахівця спеціалізації силових видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Методика розвитку сили у СВС. Основи техніки змагальних вправ у СВС.3.

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

- Виконання практичних завдань.
- Виконання завдань самостійної роботи (реферати, самостійні роботи).
- Виконання тестових завдань на семінарських заняттях.

Підсумковий контроль – залік.

4. Перелік залікових питань

1. Значення та місце дисципліни "ТіМ Атлетизм" в системі фізкультурної освіти. Взаємозв'язок дисципліни 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. Формування та розвиток важкої атлетики в Україні.
9. Формування та розвиток пауерліфтингу в Україні.
10. Формування та розвиток гирьового спорту в Україні.
11. Формування та розвиток бодібілдингу в Україні.
12. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх.
13. Класифікація і термінологія в силових видах спорту.
14. Класифікація методів спортивного тренування у силових видах спорту.
15. Характеристика методів спрямованих на вдосконалення техніки та тактики.
16. Характеристика методів спрямованих на розвиток фізичних якостей.
17. Характеристика спортивної техніки.
18. Основи техніки ривка.

19. Основи техніки поштовху.
20. Основи техніки спеціальних та загально-підготовчих вправ у важкій атлетиці.
21. Використання спеціального екіпірування під час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.
22. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у пауерліфтингу.
23. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у гирьовому спорті.
24. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.
25. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
26. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
27. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
28. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу.
29. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
30. Виховання морально-вольових якостей спортсменів засобами силових видів спорту.
31. Вплив теоретичної підготовленості спортсменів на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.
32. Особливості тактичної підготовки в важкій атлетиці.
33. Особливості тактичної підготовки в пауерліфтингу.
34. Особливості тактичної підготовки в гирьовому спорті та бодібілдингу.
35. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
36. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
37. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту.
38. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту.
39. Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.
40. Рівень розвитку координаційних якостей та витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
41. Основи методики розвитку координаційних якостей в силових видах спорту.
42. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
43. Основи методики розвитку витривалості в силових видах спорту.
44. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
45. Рівень розвитку гнучкості та швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
46. Методика розвитку гнучкості у силових видах спорту.
47. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
48. Основи методики розвитку швидкості в силових видах спорту.
49. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

50. Вплив силових навантажень на організм людини.
51. Характеристика сили як провідної фізичної якості у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
52. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.
53. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в силових видах спорту.
54. Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу.
55. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту.
56. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
57. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
58. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту.
59. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
60. Спортивне довголіття у силових видах спорту.
61. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту.
62. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.
63. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.

5. 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. : НІП, 2004. – 52 с.
4. Вейдер Д. Стrojительство 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. Тяжелoатлетический 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 ин-тов 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 ХХХІ 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 плинтов 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/>