

# 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 ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”

для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

для студентів 2 курсу

### **Залікові вимоги:**

**З** У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен.

**Знати:** основи техніки змагальних вправ; принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту; методику навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці, методику навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу; основи психічної, тактичної та інтегральної підготовки у силових видах спорту тощо.

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

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та формі тематичних тестувань.

1. Опитування.
2. Виконання письмових робіт (тестування).
3. Виконання практичних завдань.
4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).
5. **Підсумковий контроль** – залік.

### **Залікові питання**

1. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
2. Класифікація принципів підготовки спортсменів у силових видах спорту.
3. Загальні педагогічні принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
4. Специфічні принципи підготовки спортсменів в силових видах спорту.
5. Фізичні вправи як основний засіб спортивного тренування у силових видах спорту.
6. Зміст та форма фізичних вправ.
7. Класифікація фізичних вправ у важкій атлетиці.
8. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
9. Поняття метод, методологія, методика та методичний прийом.
10. Класифікація методів спортивного тренування у силових видах спорту.
11. Характеристика методів спрямованих на вдосконалення техніки та тактики.
12. Характеристика методів спрямованих на розвиток фізичних якостей.
13. Характеристика спортивної техніки.
14. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
15. Основи техніки ривка.
16. Основи техніки поштовху.

17. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.
18. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
19. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
20. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у бодібілдингу.
21. Використання спеціального екіпірування під час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.
22. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу.
23. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у гирьовому спорті.
24. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.
25. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям.
26. Передумови вивчення раціональної техніки.
27. Методика навчання техніки ривка.
28. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів ривка.
29. Методика навчання техніки поштовху.
30. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів поштовху.
31. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
32. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
33. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
34. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу.
35. Використання імітаційних та підвідних вправ для вивчення техніки змагальних вправ важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу.
36. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
37. Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
38. Управління передстартовими станами у силових видах спорту.
39. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
40. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту.
41. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
42. Виховання морально-вольових якостей спортсменів засобами силових видів спорту.
43. Вплив теоретичної підготовленості спортсменів на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.
44. Командна та індивідуальна тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
45. Особливості тактичної підготовки в важкій атлетиці.
46. Особливості тактичної підготовки в пауерліфтингу.

47. Особливості тактичної підготовки в гирьовому спорті та бодібілдингу.

**Розподіл балів, які отримують студенти**

**Модуль 1, 2**

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота					
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2	
	T1	T2	T3	Сума	T1-T5	Сума
Опитування	-	-	5	5	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	-	15	15	30	-	-
Виконання практичних завдань.	5	10	10	25	-	-
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	5	10	0-25	0-25
Поточний залік	10	10	10	30	-	-
Результати участі у змаганнях різного рангу.					0-100	0-100
Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.					0-40	0-40
Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.					0-25	0-25
<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**

	Поточне тестування та самостійна робота	
	Змістовий модуль №1	Змістовий модуль №2

Вид роботи	T1	T2	T3	Сума	T1-T4	Сума
Опитування	5	5	5	<b>15</b>	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	15	15	-	<b>30</b>	-	-
Виконання практичних завдань.	5	5	5	<b>15</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 (15 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3. Виконання практичних завдань (15 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.*

**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	Весняна універсиада (ЧС)	Всеукраїнські студ. змагання	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	не зараховано з можливістю

		складання	повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Рекомендована література Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренінгів: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
8. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 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. 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.
12. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
13. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. 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.

16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
24. 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.
25. 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.
26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
28. 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. 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. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
4. 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.
5. 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.



6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”, 2005. – 254 с.
10. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
11. 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.
12. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.
13. 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.
14. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
15. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
16. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
17. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.
18. Товстоног О.Ф. Індивідуалізація технічної підготовки важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Товстоног Олександр Федорович; ЛДУФК. – Л., 2012. – 20 с.
19. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

#### **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/>