

**Залікові вимоги**  
**з дисципліни «Теорія і методика атлетизму»**  
**для студентів 2 курсу**

Залікові вимоги:

- студенти повинні володіти теоретичним матеріалом з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту», що передбачений навчальною програмою;
- студенти повинні виконати практичні завдання з обраного виду спорту з тем передбачених навчальною програмою;
- студенти повинні здати самостійні роботи з тем передбачених навчальною програмою;
- студенти повинні брати участь спортивно-масових заходах та суддівстві змагань різного рангу (суддівська категорія);
- студенти повинні здати поточний залік (модуль).

Форми контролю знань студентів:

1. Виконання письмових (самостійних) робіт. 0-10\* 2 балів (20 балів)
2. Виконання практичних завдань. 0-50 балів
3. Складання заліку. 0-30 балів

Письмові (самостійні) роботи на вибір:

1. Реферат на тему (за вибором):

«Історія зародження та розвитку силових видів спорту в Україні»

Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;

Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;

В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;

Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

2. Підготувати самостійну роботу на тему «Силова підготовка осіб 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.

Виконання практичних завдань передбачає демонстрацію комплексу вправ з обтяженням, техніки змагальних вправ пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу та виконання нормативу з важкої атлетики на рівні II юнацького розряду.

## НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Чоловіки				Жінки			
вагова категорія	ривок	поштовх	сума	вагова категорія	ривок	поштовх	сума
56 кг	40	50	90	48 кг	22,5	35	57,5
62 кг	45	55	100	53 кг	22,5	37,5	60
69 кг	50	60	110	58 кг	25	40	65
77 кг	55	70	125	63 кг	30	40	70
85 кг	60	70	130	69 кг	30	45	75
94 кг	60	75	135	75 кг	35	47,5	77,5
105 кг	62,5	77,5	140	+ 75 кг	35	50	85
+ 105 кг	65	82,5	147,5				

### Залікові питання

1. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
2. Термінологія атлетичних видів спорту.
3. Класифікація та характеристика силових вправ.
4. Зародження силових видів спорту в світі.
5. Історія розвитку важкої атлетики.
6. Історія розвитку пауерліфтингу.
7. Історія розвитку бодібілдингу.
8. Історія розвитку гирьового спорту.
9. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
10. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.
11. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
12. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
13. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
14. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.
15. Організація оздоровчих занять з атлетизму.
16. Оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками.
17. Оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками.
18. Оздоровчі заняття силової спрямованості з особами похилого віку.
19. Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики.
20. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу.
21. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту.
22. Методика збільшення анатомічного поперечника засобами бодібілдингу.
23. Основи техніки обов'язкової програми.
24. Основи побудови композиції довільної програми.
25. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.
26. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу.
27. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

28. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

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

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

31. Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдингу).

32. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пауерліфтингу. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з вадами зору в пауерліфтингу.

33. Силова підготовка інвалідів у корекційно-реабілітаційній програмі. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.