

**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 ФПО  
протокол № 1

Голова ради \_\_\_\_\_ Петрина Р.Л.

**ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ**

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ”**

**для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»**

**спеціальність 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини)**

**для студентів 2 курсу**

Залікові вимоги:

- студенти повинні володіти теоретичним матеріалом з дисципліни, що передбачений навчальною програмою;
- студенти повинні виконати практичні завдання з тем передбачених навчальною програмою;
- студенти повинні здати самостійну та письмову роботи з тем передбачених навчальною програмою;
- 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:

1. Підготувати письмову роботу на тему «Словник термінів з силових видів спорту»

Алгоритм письмової роботи:

- Обрати 20 термінів з силових видів спорту.
  - Дати визначення 20 термінів.
  - Обґрунтувати практичну реалізацію 20 термінів з силових видів спорту.
2. Підготувати самостійну роботу на тему «Особливості силової підготовки з особами різного віку і статі».

Алгоритм самостійної роботи:

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

Виконання практичних завдань передбачає демонстрацію комплексів з використанням засобів силових видів спорту та демонстрацію техніки змагальних вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, бодібілдингу та гирьового спорту.

### **Залікові питання**

1. Техніка безпеки на заняттях з використанням засобів силових видів спорту.
2. Травматизм і його профілактика на заняттях з використанням засобів силових видів спорту.

3. Матеріально-технічне забезпечення занять з використанням засобів силових видів спорту. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з використанням засобів силових видів спорту.

4. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.

5. Термінологія силових видів спорту.

6. Класифікація та характеристика засобів силових видів спорту.

7. Особливості змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту (пауерліфтингу, армспорту, бодіблдингу).

8. Нозологічні особливості підготовки спортсменів у силових видах спорту.

9. Силова підготовка осіб з інвалідністю в межах корекційно-реабілітаційної програми.

10. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях серцево-судинної системи.

11. Особливості побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях нервової системи.

12. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях дихальної системи.

13. Особливості побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях ендокринної системи.

14. Засоби силових видів спорту у системі лікувальної фізичної культури.

15. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту спрямованих на профілактику ускладнень при травмах хребта та спинного мозку.

16. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту спрямованих на профілактику ускладнень при травмах верхніх та нижніх кінцівок.

17. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у важкій атлетиці.

18. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у пауерліфтингу.

19. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у бодіблдингу.

20. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у гирьовому спорті.

21. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у крос фіті та армспорті.

22. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки вправ у силових видах спорту.

23. Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту.

24. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками.

25. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками.

26. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.

27. Методика розвитку вибухової сили засобами силових видів спорту.

28. Методика розвитку максимальної сили засобами силових видів спорту.

29.Методика розвитку силової витривалості засобами силових видів спорту.

30.Методика збільшення анатомічного поперечника засобами силових видів спорту.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. 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.

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

20. Роман Р. А. Тренировка 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/>