

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
атлетичних видів спорту
30 серпня 2018 р. протокол № 2

Зав. каф.  Загура Ф. І.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «ТіМ атлетизм»
для студентів II курсу ФПО
спеціальності 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини)

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти використання засобів силових видів спорту в фізичній терапії.

Тема 1. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.

Значення та місце в системі професійної освіти. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту. Термінологія силових видів спорту. Класифікація та характеристика засобів силових видів спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати змагальні вправи важкої атлетики; продемонструвати змагальні вправи пауерліфтингу; продемонструвати змагальні вправи гирьового спорту; продемонструвати змагальні вправи бодібілдингу; визначити за кольором номінал дисків та гирей, які використовуються на змаганнях з силових видів спорту; дати визначення терміну з важкої атлетики та продемонструвати його значення наочно; дати визначення терміну з пауерліфтингу та продемонструвати його значення наочно; дати визначення терміну з гирьового спорту та продемонструвати його значення наочно; дати визначення терміну з бодібілдингу та продемонструвати його значення наочно.

Тема 2. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму під час занять з використанням засобів силових видів спорту.

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

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку страхування та самострахування під час виконання комплексів з використанням засобів важкої атлетики; продемонструвати техніку страхування та самострахування під час виконання комплексів з використанням засобів з пауерліфтингу; продемонструвати техніку страхування та самострахування під час виконання комплексів з використанням засобів з

гирьового спорту; підготувати конспект та провести підготовчу частину оздоровчого заняття з використанням засобів силових видів спорту.

Тема 3. Основи методики розвитку сили.

Методика розвитку вибухової сили засобами силових видів спорту.
Методика розвитку максимальної сили засобами силових видів спорту.
Методика розвитку силової витривалості засобами силових видів спорту.
Методика збільшення анатомічного поперечника засобами силових видів спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати комплекс вправ з обтяженнями з елементами важкої атлетики; продемонструвати комплекс вправ з обтяженнями з елементами пауерліфтингу; продемонструвати комплекс вправ з обтяженнями з елементами гирьового спорту; продемонструвати комплекс вправ з обтяженнями з елементами бодіблдингу.

Тема 4. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для осіб похилого віку; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для юнаків та дівчат; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для жінок; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для чоловіків.

Тема 5. Основи техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ у силових видах спорту.

Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у важкій атлетиці. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у пауерліфтингу. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у бодіблдингу. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у гирьовому спорті. Основи техніки та методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у крос фіті та армспорті. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки вправ у силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ з важкої атлетики (ривок, поштовх), пауерліфтингу (присідання зі штангою, жим лежачи, тяги станової), гирьового спорту (ривок гирі однією рукою поперемінно, поштовх двох гир за коротким циклом і за довгим циклом), бодіблдингу (обов'язкова та довільна

програми); продемонструвати техніку спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу.

Тема 6. Основи побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту спрямованих на профілактику ускладнень при травмах опорно-рухового апарату.

Засоби силових видів спорту у системі лікувальної фізичної культури. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту спрямованих на профілактику ускладнень при травмах хребта та спинного мозку. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту спрямованих на профілактику ускладнень при травмах верхніх та нижніх кінцівок.

Короткий зміст практичних завдань

Підготувати та провести комплекс з використанням засобів силових видів спорту.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид травми та дати короткий опис.
2. Визначити вік, стать, та коротку історію травми чи хвороби.
2. Визначити завдання які необхідно вирішити.
3. Провести відбір засобів з елементами силових видів спорту, тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку (15 вправ).
4. Обґрунтувати засоби, тривалість, інтенсивність, характер та інтервал відпочинку, що пропонуються для вирішення поставлених завдань.

Тема 7. Основи побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях серцево-судинної, нервової, дихальної та ендокринної систем організму.

Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях серцево-судинної системи. Особливості побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях нервової системи. Методичні аспекти побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях дихальної системи. Особливості побудови комплексів з використанням засобів силових видів спорту при захворюваннях ендокринної системи.

Короткий зміст практичних завдань

Підготувати та провести комплекс з використанням засобів силових видів спорту.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид захворювання та дати короткий опис.
2. Визначити вік, стать, та коротку історію травми чи хвороби. Визначити протипокази до включення вправ враховуючи особливості захворювання.
2. Визначити завдання які необхідно вирішити.
3. Провести відбір засобів з елементами силових видів спорту, тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку (15 вправ).
4. Обґрунтувати засоби, тривалість, інтенсивність, характер та інтервал відпочинку, що пропонуються для вирішення поставлених завдань.

Тема 8. Основи організації навчально-тренувальних занять з силових видів спорту з особами з інвалідністю.

Особливості змагальної діяльності спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту (пауерліфтингу, армспорту, бодібілдингу). Нозологічні особливості підготовки спортсменів у силових видах спорту. Силова підготовка осіб з інвалідністю в межах корекційно-реабілітаційної програми.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ з силових видів спорту, які культивуються серед осіб з інвалідністю; продемонструвати техніку страхування спортсменів з інвалідністю під час навчально-тренувальних занять та взяти участь в якості волонтерів на змаганнях з силових видів спорту.

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. : 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 Пристути. – 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-тяжелоатлетов 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/>