


**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-  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

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

**спеціальність 017 Фізична культура і спорт**

**для студентів 1 курсу**

Залікові вимоги:

- студенти повинні володіти теоретичним матеріалом з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення», 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;
- студенти повинні вдосконалювати власний рівень підготовленості та брати участь у змаганнях різного рангу;
- студенти повинні здати поточний залік (модуль).

Форми контролю знань студентів:

1. Опитування на семінарських заняттях (0-15 балів).
2. Виконання практичних завдань (0-25 балів).
3. Виконання завдань самостійної роботи (реферати, самостійні роботи) (0-30 балів).
4. Результатів участі у змаганнях різного рангу (0-100 балів).
5. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань (0-40 балів).
6. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП (0-25 балів).
7. Підсумковий залік (0-30 балів).

### 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	<b>5</b>	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	-	15	15	<b>30</b>	-	-
Виконання практичних завдань.	5	10	10	<b>25</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 (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**

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота					
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2	
	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	0-25
<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

**Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.**

Зайняте місце	Олімпійські Ігри	Чемпіонати серед дорослих				Кубки серед дорослих				Чемпіонати (першості) серед юніорів				Кубки серед юніорів		Всесвітня універсиада (ЧС серед студентів)	Всеукраїнські студ. змагання (унів., кубки)	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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.

#### Залікові питання

1. Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти.
2. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни.
3. Взаємозв'язок розділу дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами.
4. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.
5. Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту.
6. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту.
7. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.
8. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
9. Зародження силових видів спорту в світі.
10. Історія розвитку важкої атлетики.
11. Історія розвитку пауерліфтингу.
12. Історія розвитку гирьового спорту.
13. Історія розвитку бодіблдингу.
14. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.
15. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.
16. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
17. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.
18. Класифікація і термінологія в спортивній науці.
19. Класифікація силових видів спорту.
20. Основні терміни в важкій атлетиці.
21. Основні терміни в пауерліфтингу.
22. Основні терміни в гирьовому спорті.
23. Основні терміни в бодіблдингу.
24. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
25. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
26. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту.
27. Основи суддівської діяльності у силових видах спорту.
28. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.
29. Характеристика тренувального заняття.

30. Структурні компоненти тренувального заняття.
31. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
32. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.
33. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.
34. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.
35. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
36. Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України.
37. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

## **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 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 плинтов 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/>