

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ І ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ
з дисципліни «Теорія і методика атлетизму»
для студентів 2 курсу

Тематика контрольних робіт
для студентів 2 курсу

- Тема 1. Історія розвитку бодібілдінгу на теренах України.
Тема 2. Історія розвитку важкої атлетики на теренах України.
Тема 3. Історія розвитку пауерліфтингу на теренах України.
Тема 4. Класифікація та термінологія у важкій атлетиці. Класифікація та термінологія у пауерліфтингу. Класифікація та термінологія у гирьовому спорті. Класифікація та термінологія у бодібілдінгу.
Тема 5. Оздоровчі заняття силової спрямованості з особами різного віку та статі.

Методичні вказівки

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Класифікація та характеристика силових вправ.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему "Термінологія в обраному виді спорту".

Алгоритм самостійної роботи:

1. Підготувати термінологічний словник з обраного виду спорту (40 термінів);
2. Захистити термінологічний словник.

Таблиця 1

| № п/п | Термін | Вид спорту | Зміст терміну |
|-------|--------|------------|---------------|
| | | | |

Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдінгу. Історія розвитку гирьового спорту. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати реферат на тему "Історія розвитку обраного виду спорту".

Вимоги до реферату:

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

2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

Тема 3. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.

Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з важкої атлетики; продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу; продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з гирьового спорту; підготувати конспект та провести підготовчу частину навчально-тренувальне заняття з атлетизму.

Тема 4. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Організація оздоровчих занять з атлетизму. Оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками. Оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками. Оздоровчі заняття 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.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему «Оздоровчі заняття силової спрямованості для 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.