

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету спорту

_____ Ріпак І.М.

«___» _____ 20__ року

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

напряму 6.010201 фізичне виховання

спеціальності 6.010201 фізичне виховання

(Шифр за ОПП _____)

Львів 2015 рік

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: ЛЬВІВСЬКИМ ДЕРЖАВНИМ
УНІВЕРСИТЕТОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

к.фіз.вих., викладач Розторгуй М. С.

Обговорено і затверджено Вченою Радою факультету фізичного виховання

Протокол від. «___» вересня 201___ року № 1

Декан факультету фізичного виховання _____ Петрина Р.Л.

ВСТУП

Однією з передумов ефективного функціонування кредитно-модульної системи в Україні є структурне перетворення вищої освіти. Зміст вищої освіти у галузі фізичної культури і спорту орієнтований на формування знань, умінь, навичок, якими повинен володіти та творчо реалізовувати у змінних умовах трудової діяльності фахівців.

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо, для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних ВНЗ було впроваджено дисципліну «Теорія і методика атлетизму». Основними формами початкової роботи з дисципліни «Теорія і методика атлетизму» є лекційний курс, практичні заняття, самостійна робота студентів, складання контрольних нормативів та написання письмових робіт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація та методика проведення занять з атлетичних видів спорту та атлетичної гімнастики.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліни медико-біологічного циклу, дисциплін гуманітарного циклу, дисциплін професійно-педагогічного циклу, дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістового модуля:

1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця з олімпійського і професійного спорту та фізичного виховання різних груп населення.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика атлетизму» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів в атлетичних видах спорту, надання студентам умінь і здібностей проведення занять з атлетичних видів

спорту та атлетичної гімнастики, надання студентам умінь і здібностей використання засобів атлетизму з метою оздоровлення організму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати: особливості матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів у силових видах спорту; історію розвитку атлетичних видів спорту; основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму; особливості силової підготовки осіб різного віку і статі; основи методики розвитку сили засобами атлетичної гімнастики; особливості техніки змагальних вправ в силових видах спорту.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в проведенні занять з атлетичних видів спорту, оздоровчих занять з атлетичної гімнастики з особами різного віку та статі.

На вивчення навчальної дисципліни протягом навчального року відводиться 45 години / 1,5 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму.

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.

Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

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

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.

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.

Тема 5. Основи методики розвитку сили.

Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту. Методика збільшення анатомічного поперечника засобами бодібілдингу.

Тема 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Основи техніки присідань зі штангою на плечах. Основи техніки жиму лежачи. Основи техніки тяги станової. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Основи техніки ривка гирі поперемінно. Основи техніки поштовху двох гирь. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Тема 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібіллінгу.

Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібіллінгу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібіллінгу та армреслінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібіллінгу.

Тема 10. Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту з інвалідами.

Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібіллінгу). Нозологічні особливості підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пауерліфтингу. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з вадами зору в пауерліфтингу. Силова підготовка інвалідів у корекційно-реабілітаційній програмі. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.

3. Рекомендована література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
4. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
5. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.

7. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировок: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
8. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
9. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
10. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
11. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
12. Гирьовый спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
13. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
14. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
15. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
16. 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.
17. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
18. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
19. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.

20.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.

21.Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.

22.Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.

23.Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.

24.Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.

25.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

26.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

27.Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

28.Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.

29.Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

30.Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

31.Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”,, 2005. – 254 с.

32.Олешко В. Г. Важка атлетика:[навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.

33.Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.

34.Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

35.Осинов Г. В. Рабочая книга социолога / Осинов Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.

36.Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.

37.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.

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

39.Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

40.Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.

41.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.

42.Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

43.Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

44.Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

45. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
46. 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.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання: виконання практичних завдань, виконання письмових робіт, виконання самостійних робіт та складання поточного заліку.