

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету спорту

\_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### “ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки \_\_\_\_\_ 6.010202 спорт \_\_\_\_\_

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_ 6.010202 спорт \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_ силові види спорту \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення факультет спорту \_\_\_\_\_

(назва інституту, факультету, відділення)

Львів – 2015 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»  
для студентів за напрямами підготовки 6.010202 спорт.  
„\_\_\_” серпня, 2015 року - \_\_ с.

Розробники: к.фіз.вих., доцент Розторгуй М. С.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту  
Протокол від “\_\_\_” листопада 20142 року № \_\_\_  
Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

\_\_\_\_\_ (Загура Ф.І.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

“\_\_\_” вересня 2015 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
	Напрямок підготовки 6.010202 спорт		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): Олімпійський і професійний спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 45		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		6 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		24 год.	8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
15 год.	37 год.		
<b>Індивідуальні завдання:</b>		-	
		Вид контролю: залік.	

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**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.

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.

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.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.**

**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 бодіблдингу.

#### **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 попеременно. 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 бодіблдингу.**

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

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

Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодіблдингу). 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.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму</b>												
<b>Тема 1.</b> Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.	4	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	5
<b>Тема 2.</b> Історія розвитку атлетичних видів спорту.	10	2	-	2	-	6	4	-	-	-	-	5
<b>Тема 3.</b> Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.	8	-	-	2	-	-	6	-	-	2	-	5
<b>Тема 4.</b> Силова підготовка осіб різного віку і статі.	10	2	-	2	-	6	10	-	-	-	-	3
<b>Тема 5.</b> Основи методики розвитку сили.	5	-	-	2	-	3	10	-	-	2	-	5
<b>Тема 6.</b> Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	18	-	-	6	-	-	12	-	-	2	-	5
<b>Тема 7.</b> Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.	2	-	-	2	-	-		-	-	-	-	3

<b>Тема 8.</b> Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.	2	-	-	2	-	-		-	-	-	-	3
<b>Тема 9.</b> Основи техніки змагальних вправ у бодіблдингу.	2	-	-	2	-	-		-	-	-	-	2
<b>Тема 10.</b> Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту з інвалідами.	2	-	-	2	-	-		-	-	-	-	2
Разом за змістовим модулем 1	45	6	-	24	-	15	45	-	-	8	-	37
<b>Усього годин</b>	45	6	-	24	-	15	45	-	-	8	-	37

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.	2	2
2	Історія розвитку атлетичних видів спорту.	2	-
3	Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.	2	2
4	Силова підготовка осіб різного віку і статті.	2	-
5	Основи методики розвитку сили.	2	2
6	Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	6	2
7	Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.	2	-
8	Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.	2	-
9	Основи техніки змагальних вправ у бодіблдингу.	2	-
10	Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту з інвалідами.	2	-
	Разом	24	8

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.	-	5
2	Історія розвитку атлетичних видів спорту.	6	5
3	Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.	-	5
4	Силова підготовка осіб різного віку і статі.	6	3
5	Основи методики розвитку сили.	3	5
6	Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	-	5
7	Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.	-	3
8	Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.	-	3
9	Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу.	-	2
10	Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту з інвалідами.	-	2
	Разом	15	37

### **9. Індивідуальні завдання Тематика контрольних робіт для студентів II курсу ФПК ІІІ ПЗО**

**Тема 1.** Історія розвитку бодібілдингу 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 бодібілдингу.

**Тема 5.** Оздоровчі заняття силової спрямованості з особами різного віку та статі.

### **10. Методи навчання**

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;



- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
- 2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
- 3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.
- 4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

### **11. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Виконання письмових робіт.
3. Виконання практичних завдань.
4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).
5. Підсумковий контроль – залік.

### **Залікові питання**

1. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
  2. Термінологія атлетичних видів спорту.
  3. Класифікація та характеристика силових вправ.
  4. Зародження силових видів спорту в світі.
  5. Історія розвитку важкої атлетики.
  6. Історія розвитку пауерліфтингу.
  7. Історія розвитку бодібілдингу.
  8. Історія розвитку гирьового спорту.
  9. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх.
- Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
10. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.
  11. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
  12. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
  13. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
  14. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.
  15. Організація оздоровчих занять з атлетизму.
  16. Оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками.
  17. Оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками.
  18. Оздоровчі заняття силової спрямованості з особами похилого віку.
  19. Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики.
  20. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу.
  21. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту.
  22. Методика збільшення анатомічного поперечника засобами бодібілдингу.



(модуль)											
<b>Разом</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

*Примітка. 1. Виконання письмових (самостійних) робіт (20 балів); 2. Виконання практичних завдань (50 балів: 30 балів - норматив з важкої атлетики, по 5 балів – демонстрація техніки змагальних вправ з пауерліфтингу, бодібілдінгу та гирьового спорту; 5 балів – комплекс вправ з обтяженням); 3. Поточний залік (30 балів).*

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

**Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт**

**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.

#### **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 бодібілдінгу; 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. 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.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ у важкій атлетиці у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ; продемонструвати техніку змагальних вправ у пауерліфтингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ; продемонструвати техніку змагальних вправ у гирьовому спорті у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ; продемонструвати техніку змагальних вправ у бодібілдингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ.

### ***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

#### **Самостійна робота № 1.**

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 «Силова підготовка 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.

#### **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 бодіблдингу.

##### ***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.

##### ***Теми та короткий зміст самостійної роботи***

Підготувати конспект комплексу вправ з обтяженнями з елементами з обраного виду спорту (за вибором викладача).

#### **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.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ з важкої атлетики та виконати нормативу з важкої атлетики на рівні II юнацького розряду.

## **НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ**

чоловіки				жінки			
вагова категорія	ривок	поштовх	сума	вагова категорія	ривок	поштовх	сума
56 кг	40	50	90	48 кг	22,5	35	57,5
62 кг	45	55	100	53 кг	22,5	37,5	60
69 кг	50	60	110	58 кг	25	40	65
77 кг	55	70	125	63 кг	30	40	70
85 кг	60	70	130	69 кг	30	45	75
94 кг	60	75	135	75 кг	35	47,5	77,5
105 кг	62,5	77,5	140	+ 75 кг	35	50	85
+ 105 кг	65	82,5	147,5				

### **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.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ з 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.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ з гирьового спорту.

### **Тема 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібідінгу.**

Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки спеціально-підготовчих і

загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу.

#### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ з бодібілдингу.

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

Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдингу). 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.

#### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ з паралімпійського пауерліфтингу та бодібілдингу; продемонструвати техніку страхування спортсменів-інвалідів під час навчально-тренувальних занять з атлетизму.

## **14. Рекомендована література**

### **Базова**

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. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
8. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
9. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.

10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
11. 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.
12. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
13. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. 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.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
24. 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.
25. 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.
26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
28. 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. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
4. Гирьовий спорт : навч. прогн. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
5. 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.
6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”, 2005. – 254 с.
10. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
11. 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.
12. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.
13. 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.
14. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
15. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
16. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
17. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

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

### **15. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
5. <http://www.uwf.in.ua/>
6. <http://www.iwf.net/>
7. <http://ewfed.com/>