

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ І ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

для студентів 1 курсу

Тематика контрольних робіт

для студентів I курсу

Тема 1. Особливості змагальної діяльності у у обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Тема 2. Методи профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Тема 3. Історія розвитку обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армреслінг, гирьовий спорт, стронгспорт) 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. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Тема 6. Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Методичні вказівки

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

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Особливості змагальної діяльності у у обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

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 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.

Підготувати контрольну роботу на тему “Профілактики травматизму на заняттях в обраному виді спорту”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Скласти комплекс вправ (на розслаблення, на розтягування, для відновлення дихання), що сприяють профілактиці травмаізму за заняття в обраному виді спорту;
2. Дати характеристику засобів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Обґрунтувати запропоновані засоби.

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.

Підготувати реферат на тему “ Історія розвитку обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армреслінг, гирьовий спорт, стронгспорт) на теренах України”.

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.

Змістовий модуль 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 4. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

Класифікація та термінологія у важкій атлетичі. Класифікація та термінологія у пауерліфтингу. Класифікація та термінологія у гирьовому спорті. Класифікація та термінологія у бодібілдингу.

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 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.

Організація та проведення змагань з обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Алгоритм самостійної роботи:

1. Скласти положення про змагання в обраному виді спорту із зазначенням наступних пунктів: назва змагань; мета і завдання; учасники, вимоги до них та умови проведення змагань; керівництво проведення змагань; терміни та місце проведення змагань; умови нагородження спортсменів; фінансування; порядок а терміни подання попередніх заявок для участі у змаганнях.

2. Захистити самостійну роботу.

Тема 6. Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

1. Написати зразок тренувального заняття спрямованого на вивчення обраної вправи за зразком в таблиці 2

2. Дати обґрунтування.

Таблиця 2

№ п/п	Зміст тренувального заняття	Інтенсивність	К-ть повторень	К-ть підходів	ОМВ	Тренувальне завдання

