

ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кафедра: боксу, боротьби і важкої атлетики

О.В. Солодка

П.М. Мамотько

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ

(Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів загального курсу)

Дніпро - 2019

О.В. Солодка, П.М. Мамотько. Теорія і методика атлетизму. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів.- Дніпро, 2017.- 23 ст.

У методичних рекомендаціях представлені програма та зміст дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ», яка вивчається студентами другого курсу денної форми та четвертого курсу заочної форми навчання.

Рекомендовано для самостійної роботи студентів.

Рецензент: О.В. Лукіна - к.фіз.вих., доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

Розглянуто
на засіданні кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики
Протокол № 6 від 27 грудня 2013 р.

Затверджено
на засіданні методичної
ради ДДІФК і С
Протокол № 2 від 23 січня 2014 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| 1. Опис навчальної дисципліни..... | 5 |
| 2. Мета та завдання навчальної дисципліни..... | 6 |
| 3. Програма навчальної дисципліни..... | 7 |
| 4. Структура навчальної дисципліни..... | 8 |
| 5. Теми лекцій..... | 9 |
| 6. Теми практичних занять..... | 9 |
| 7. Самостійна робота..... | 10 |
| 8. Методи навчання..... | 11 |
| 9. Розподіл балів,які отримують студенти..... | 11 |
| 10.Контрольні питання..... | 13 |
| 11.Нормативні вимоги в залікових вправах..... | 20 |
| 12.Тематика реферативних робіт..... | 21 |
| 13.Методичне забезпечення | 22 |
| 14.Література..... | 22 |

ВСТУП

Теорія та методика атлетизму вивчає силові види спорту які нині набули великої популярності. Доступність робить ці види спорту популярним серед найширшого кола населення. Особливий інтерес - виявляє молодь. Для інвалідів це також один із небагатьох доступних видів рухової активності. Заняття, наприклад, атлетичною гімнастикою на яких використовують вправи силових видів спорту, не мають вікових обмежень як для чоловіків, так і для жінок і з кожним днем привертають до своїх лав все більше нових прихильників. Все більше молоді, чоловіків, жінок залучаються до доступного, але від цього не менш цікавого і багатогранного виду фізичного виховання.

Заняття силовими видами спорту сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків у фізичному розвитку.

Метою пропонованих методичних рекомендацій є ознайомлення студентів з програмним матеріалом дисципліни, а також з вимогами для складання модульних контрольних завдань, та тематикою реферативних робіт.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань (шифр і назва) | Нормативна | |
| | Напрямок підготовки 6.010202 «Спорт» 6.010201 «Фізичне виховання» 6.010203 «Здоров'я людини» _____ (шифр і назва) | | |
| Модулів – 1 | Спеціальність (професійне спрямування): _____ | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 3 | | 2-й | 4-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва) | | Семестр | |
| Загальна кількість годин – 90 | | 4-й | 7-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 3 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр | 4 год. | |
| | | 2 год. | |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 18 год. | |
| | | 10 год. | |
| | | Лабораторні | |
| | | 0 год. | |
| 0 год. | | | |
| Самостійна робота | | | |
| 68 год. | | | |
| 92 год. | | | |
| Індивідуальні завдання: год. | | | |
| Вид контролю: залік | | | |

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: вивчення силових видів спорту - історію розвитку, теорію, та методик у оволодіння технікою змагальних вправ, розвиток та покращення функціональних можливостей організму студентів, підвищення рівня фізичного розвитку, а також опанування практичними навичками організації та проведення навчально-тренувального процесу та змагань з силових видів спорту.

Завдання: ознайомлення з загальними відомостями та з історією розвитку, термінологією та класифікацією у силових видах спорту; формування навичок виконання техніки змагальних та спеціально-підготовчих вправ силових видів спорту; формування знань про методи розвитку сили та збільшення м'язової маси за допомогою силових вправ; надання знань, вмінь та навичок необхідних для самостійної педагогічної праці.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: історію розвитку силових видів спорту, термінологію та класифікацію вправ, техніку змагальних та спеціально-підготовчих вправ силових видів спорту, основи методики розвитку сили, а також знати правила техніки безпеки на заняттях та змаганнях з силових видів спорту.

вміти: аналізувати ставлення людей до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури і важливої сфери діяльності суспільства; формувати систему знань про зародження та розвиток силових видів спорту у світовій практиці; аналізувати та правильно користуватися термінологією силових видів спорту; правильно класифікувати вправи по групам, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії, володіти технікою виконання змагальних вправ у силових видах спорту; використовувати на практиці знання з теорії та методики навчально-тренувального процесу.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Історія і сучасний стан розвитку силових видів спорту.

Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.

Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту.

Змістовний модуль 2. Класифікація, термінологія, техніка у силових видах спорту.

Тема 1. Термінологія у силових видах спорту.

Тема 2. Класифікація вправ у силових видах спорту.

Тема 3. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту.

Змістовний модуль 3. Методика побудови тренувального процесу та розвитку силових здібностей.

Тема 1. Навчання техніці у атлетичних видах спорту.

Тема 2. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|----------|-----|-----|-----------|--------------|--------------|----------|-----|-----|-----------|
| | денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб | інд | с.р. | | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Змістовий модуль 1. Історія і сучасний стан розвитку силових видів спорту. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту. | 16 | 4 | | | | 12 | 16 | 2 | | | | 16 |
| Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту. | 12 | | 2 | | | 10 | 18 | | | | | 16 |
| Модульна робота | | | 2 | | | | | | 2 | | | |
| <i>Разом за змістовим модулем 1</i> | <i>30</i> | <i>4</i> | <i>4</i> | | | <i>22</i> | <i>36</i> | <i>2</i> | <i>2</i> | | | <i>32</i> |
| Змістовий модуль 2. Класифікація, термінологія, техніка у силових видах спорту. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Термінологія у силових видах спорту. | 12 | 2 | | | | 10 | 12 | 2 | | | | 10 |
| Тема 4. Класифікація вправ у силових видах спорту. | 4 | | | | | 4 | 2 | | | | | 2 |
| Тема 5. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту. | 12 | | 6 | | | 6 | 20 | | 2 | | | 18 |
| Модульна робота | | | 2 | | | | | | 2 | | | |
| <i>Разом за</i> | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-----------|----------|--|-----------|------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|
| змістовим модулем 2 | 30 | 2 | 8 | | | 20 | 36 | 2 | 4 | | | 30 |
| Змістовний модуль 3. Методика побудови тренувального процесу та розвитку силових здібностей. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Навчання техніці у силових видах спорту. | 12 | | 10 | | | 2 | 20 | | | | | 20 |
| Тема 7. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту. | 16 | 2 | 4 | | | 10 | 14 | 2 | 2 | | | 6 |
| Модульна робота | | | 2 | | | | | | 2 | | | |
| <i>Разом за змістовим модулем 3</i> | 30 | 2 | 16 | | | 12 | 36 | 2 | 4 | | | 26 |
| Усього годин | 90 | 8 | 28 | - | | 54 | 108 | 6 | 10 | - | - | 92 |

5. ТЕМИ ЛЕКЦІЙ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|---|-----------------|----------|
| | | д.ф. | з.ф. |
| | <i>Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту.</i> | 4 | 2 |
| | <i>Тема 2. Термінологія і класифікація у силових видах спорту.</i> | 2 | |
| | <i>Тема 3. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту.</i> | 2 | |

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|---|-----------------|----------|
| | | д.ф. | з.ф. |
| | <i>Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту.</i> | 6 | - |
| 1 | Вступ до дисципліни «Теорія та методика атлетизму». | 2 | - |
| 2 | Правила і методика суддівства у важкій атлетиці та гирьовому спорті. | 2 | - |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| 3 | Правила і методика суддівства у пауерліфтингу, бодібілдингу та армспорті. | 2 | - |
| | Тема 5. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту. | 14 | 2 |
| 1 | Основи техніки змагальних вправ пауерліфтинг. | 4 | 2 |
| 2 | Основи техніки змагальних вправ армспорту, бодібілдингу. | 2 | - |
| 3 | Основи техніки змагальних вправ гирьового спорту. | 2 | - |
| 4 | Основи техніки змагальних вправ важкої атлетики. | 6 | - |
| | Тема 6. Навчання техніці у силових видах спорту. | 4 | - |
| 1 | Методика навчання техніці у важкій атлетиці. | 4 | - |
| | Тема 7. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту. | 8 | 2 |
| 1 | Виконання базових та формуючих вправ для розвитку м'язів шиї, поясу, верхніх кінцівок, грудей, живота, спини, стегон, гомілок; зміцнення опорно-рухового апарату. | 8 | 2 |
| | | | |

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|--|-----------------|-----------|
| | | д.ф. | з.ф. |
| | Тема 1. Історія розвитку силових видів спорту. | 12 | 16 |
| 1 | Історичні аспекти зародження атлетизму. | 2 | 2 |
| 2 | Виникнення силових видів спорту та їх формування. | 4 | 6 |
| 3 | Участь радянських важкоатлетів в Олімпійських іграх. | 4 | 4 |
| 4 | Стан силових видів спорту за останнє десятиріччя на Україні. | 2 | 4 |
| | Тема 2. Правила і методика суддівства в силових видах спорту. | 10 | 16 |
| 1 | Правила і методика суддівства у важкій атлетиці. | 2 | 6 |
| 2 | Правила і методика суддівства у гирьовому спорті. | 2 | 2 |
| 3 | Правила і методика суддівства у пауерліфтинг. | 2 | 4 |
| 4 | Правила і методика суддівства у бодібілдингу. | 2 | 2 |
| 5 | Правила і методика суддівства в армспорті. | 2 | 2 |
| | Тема 3. Термінологія у силових видах спорту. | 10 | 10 |
| 1 | Термінологія у важкій атлетиці. | 2 | 6 |
| 2 | Термінологія у пауерліфтингу. | 2 | 2 |
| 3 | Термінологія у гирьовому спорті | 2 | 2 |
| 4 | Термінологія у бодібілдингу та армспорті. | 4 | - |
| | Тема 4. Класифікація вправ у силових видах спорту. | 4 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|-----------|
| 1 | Класифікація вправ у силових видах спорту | 4 | 2 |
| | Тема 5. Техніка виконання змагальних вправ у силових видах спорту. | 6 | 18 |
| 1 | Основи техніки змагальних вправ гирьового спорту. | - | 2 |
| 2 | Основи техніки змагальних вправ важкої атлетики. | - | 6 |
| 3 | Особливості змагальної діяльності у бодібілдингу. | 2 | 4 |
| 4 | Техніка виконання змагальних вправ у пауерліфтингу та армспорті. | 4 | 6 |
| | Тема 6. Навчання техніці у силових видах спорту. | 2 | 20 |
| 1 | Особливості навчання у важкій атлетиці. | | 6 |
| 2 | Особливості навчання у гирьовому спорті. | | 2 |
| 3 | Особливості навчання у пауерліфтинг. | | 6 |
| 4 | Особливості навчання у бодібілдингу. | 2 | 2 |
| 5 | Особливості навчання в армспорті. | | 4 |
| | Тема 7. Сила та методи її розвитку засобами силових видів спорту. | 10 | 10 |
| | Особливості організації і методики навчання, диференційований і індивідуальний підходи у розвитку м'язової сили. | 6 | 6 |
| | Розробка плану-конспекту з атлетизму | 4 | 4 |
| | Разом | 54 | 92 |

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Словесні методи навчання: *Бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.*

Наочні методи навчання: *Метод ілюстрування, метод демонстрування.*

Практичні методи навчання: *Вправи.*

9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | Сума |
|---|-----|---------|-------------------------------------|----|----|---------|-------------------------------------|----|----------|--------|
| Змістовий модуль №1 min60 max100 | | | Змістовий модуль №2 Min60 max100 | | | | Змістовий модуль №3 Min60 max100 | | | |
| Т | ЗФП | Мод.роб | Т3 | Т4 | Т5 | Мод.роб | Т6 | Т7 | Мод.роб. | 60-100 |
| | | | | | | | | | | |

Шкала оцінювання студентів

| Завдання | Мінім. кількість балів | Макс. кількість балів |
|--|------------------------------|-----------------------------|
| <i>Змістовний модуль 1</i> | 60 | 100 |
| Наявність конспекту | 10 | 10 |
| Реферат | 10 | 20 |
| ЗФП | 10 | 20 |
| Поточний контроль з теми (письмова робота) | 30 | 50 |
| <i>Змістовний модуль 2</i> | 60 | 100 |
| Наявність конспекту з темою | 10 | 10 |
| Практичні нормативи | 20 | 50 |
| Поточний контроль з теми (письмова робота) | 30 | 40 |
| <i>Змістовний модуль 3</i> | 60 | 100 |
| Наявність конспекту з темою | 10 | 10 |
| Реферат | 5 | 10 |
| Розробка плану-конспекту з атлетизму | 5 | 10 |
| Практичні нормативи | 20 | 40 |
| Поточний контроль з теми (письмова робота) | 20 | 30 |

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 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | задовільно | |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

10. КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

Модуль №1

Тема: «Історія розвитку силових видів спорту».

1. Чому люди помітили, що фізична робота з навантаженнями робить м'язи міцнішими, суглоби – рухомішими, організм витривалішим?
2. З якого віку атлетизм почав розвиватися і в якій країні, що вкладалося в поняття «атлетизм» в Стародавній Греції та Римі?
3. Система атлетичних вправ давніх греків та римлян.
4. Погляди римлян на заняття атлетизмом як засобом підготовки сильних чоловіків.
5. Які засоби використовувались в Стародавній Греції та Римі для розвитку сили?
6. У яких країнах та коли почалося формування сучасної важкої атлетики як виду спорту?
7. У яких країнах та коли почалося формування пауерліфтингу як виду спорту?
8. У яких країнах та коли почалося формування гирьового спорту як виду спорту?
9. У яких країнах та коли почалося формування армспорту як виду спорту?
10. У яких країнах та коли почалося формування культуризму як виду спорту?
11. Хто був засновником розвитку силових видів спорту в Росії? Виникнення цих видів у нашій країні?
12. Як розвивалася важка атлетика в дореволюційній Росії?
13. У яких міжнародних змаганнях брали участь важкоатлети кінця 19ст.?
14. Як змінювалися правила змагань в важкій атлетиці в першій половині 20ст.?
15. Досягнення вітчизняних важкоатлетів до- та післяреволюційного періоду.
16. Якою була програма змагань?
17. Особливості методики тренування важкоатлетів на зорі її розвитку?
18. Які види спорту вважалися важкоатлетичними?
19. Стан важкоатлетичного виду спорту після Великої Вітчизняної війни в нашій країні та у світі?
20. Хто був засновником культуризму в нашій країні та у світі?
21. Хто вніс найбільший внесок у розвиток гирьового спорту в нашій країні?
22. Участь радянських важкоатлетів в Олімпійських іграх? Перші та наступні досягнення вітчизняних важкоатлетів другої половини 20ст.?
23. Стан силових видів спорту за останнє десятиріччя в нашій країні та у світі?
24. Які види спорту виділилися з важкої атлетики і почали розвиватися самостійно? Причини?
25. Коли виникла жіночі силові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армспорт, культуризм)? Причини?

Модульний контроль №2

ВАРІАНТ I

ЗАВДАННЯ 1

Допоміжні вправи в силових видах спорту, незалежно від їх специфіки поділяються на:

- а) загально розвиваючи та змагальні
- б) загально розвиваючи та спеціальні
- в) змагальні та спеціальні.

ЗАВДАННЯ 2

Вправи що спрямовані на підвищення спеціальної фізичної підготовленості та сприяють удосконаленню техніки змагальних вправ.

- а) Загальні
- б) Допоміжні
- в) Спеціальні

ЗАВДАННЯ 3

Система термінів, яка відображає сукупність специфічних понять у конкретному силовому виді спорту.

- а) класифікація
- б) термінологія
- в) зміст

ЗАВДАННЯ 4

Спосіб утримання спортивного снаряду чи рукояток блоків кистями рук.

- а) Захват
- б) Хват
- в) Замок

ЗАВДАННЯ 5

Одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

- а) Повторення
- б) Спроба
- в) Період

ЗАВДАННЯ 6

Відстань між кистями під час утримання спортивного снаряду або рукоятки тренажера.

- а) Захват
- б) Хват
- в) Замок

ЗАВДАННЯ 7

Піднімання штанги угору за рахунок розгинання м'язів ніг та тулуба.

- а) Жим
- б) Присід
- в) Тяга

ЗАВДАННЯ 8

Захват грифа, при якому всі пальці накладаються з одної сторони.

- а) Захват простий
- б) Захват зверху
- в) Захват односторонній

ЗАВДАННЯ 9

Захват грифу при якому великий палець накладається на гриф, а інші накривають його зверху.

- а) Захват простий
- б) Захват зверху
- в) Захват «замок»

ЗАВДАННЯ 10

Спосіб удержання кистою рук грифу, коли долоні звернені догори.

- а) Захват простий
- б) Захват знизу
- в) Захват «замок»

ЗАВДАННЯ 11

Відстань між кистями на грифі штанги для виконання ривку, ривкових вправ.

- а) Хват ривків
- б) Хват поштовховий
- в) вузький

ЗАВДАННЯ 12

Металевий стержень з втулками для установки дисків

- а) штанга
- б) гриф
- в) гиря

ЗАВДАННЯ 13

Положення рук в заключній фазі кожного циклу вправи.

- а) Підйом
- б) включення
- в) вихід

ЗАВДАННЯ 14

Спосіб присіду спортсмена під штангу, під час якого ноги пересуваються у боки.

- а) Ножиці
- б) Швунг
- в) Розніжка

ЗАВДАННЯ 15

Змагальна вправа важкої атлетики, під час якої штангу одним безперервним рухом піднімають угору на випрямлені руки.

- а) Ривок
- б) Швунг
- в) Поштовх

ЗАВДАННЯ 16

Група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки поштовху у важкій атлетиці.

- а) Ривкові вправи
- б) Спеціально - розвиваючі вправи
- в) Поштовхові вправи

ЗАВДАННЯ 17

Вихідне положення спортсмена перед початком виконання вправи.

- а) Стійка
- б) Старт
- в) Основна стійка

ЗАВДАННЯ 18

Рухова дія, котра завершує вправу.

- а) Стійка
- б) Фіксація
- в) Включення

ЗАВДАННЯ 19

Підставки, на які встановлюють штангу, або стає сам спортсмен для виконання вправи.

- а) Стійки
- б) Плинти
- в) Поміст

ЗАВДАННЯ 20

Прискорений рух штанги на початку підйому від грудей.

- а) Підрив
- б) Посил
- в) Фіксація

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ВАРІАНТ II

ЗАВДАННЯ 1

Визначена система розподілу вправ за групами та підгрупами залежно від тієї чи іншої ознаки.

- а) Вид спорту
- б) Термінологія
- в) Класифікація вправ

ЗАВДАННЯ 2

Вправи, що використовуються для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей (сили, витривалості, гнучкості та ін.).

- а) Загально розвиваючи
- б) Змагальні
- в) Допоміжні

ЗАВДАННЯ 3

Спосіб розділення спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі в них за відносно рівних умов.

- а) класифікація
- б) вагова категорія
- в) підгрупа

ЗАВДАННЯ 4

Піднімання ваги догори силою м'язів тулуба, рук або ніг.

- а) Жим
- б) Поштовх
- в) Тяга

ЗАВДАННЯ 5

Безперервна серія повторень.

- а) Повторення
- б) Спроба
- в) Період

ЗАВДАННЯ 6

Захват грифа, при якому чотири пальця знаходяться з одної сторони грифу, а великий з другої.

- а) Захват простий
- б) Захват зверху
- в) Захват різносторонній

ЗАВДАННЯ 7

Захват грифа, при якому долоні розташовані з різних сторін.

- а) Захват простий
- б) Захват різносторонній
- в) Захват односторонній

ЗАВДАННЯ 8

Спосіб удержання кистю рук грифу, коли долоні звернені донизу.

- а) Захват простий
- б) Захват зверху
- в) Захват «замок»
- г) Захват знизу

ЗАВДАННЯ 9

Відстань між кистями на грифі штанги для виконання поштовху чи поштовхових вправ.

- а) Хват ривковий
- б) Хват поштовховий
- в) вузький
- г) середній

ЗАВДАННЯ 10

Змагальний снаряд у важкій атлетичі та силовому триборстві, тренувальний – у гирьовому спорті, армспорті, культуризмі.

- а) штанга
- б) гриф
- в) гиря

ЗАВДАННЯ 11

Спосіб присіду спортсмена під штангу таким чином, що одна з ніг пересувається вперед, а друга назад.

- а) Ножиці
- б) Швунг
- в) Розніжка

ЗАВДАННЯ 12

Змагальна вправа важкої атлетичі, під час якої штангу одним безперервним рухом спочатку піднімають на груди, а потім від грудей.

- а) Ривок
- б) Швунг
- в) Поштовх

ЗАВДАННЯ 13

Група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки ривка важкої атлетичі.

- а) Ривкові вправи
- б) Спеціально - розвиваючі вправи
- в) Поштовхові вправи

ЗАВДАННЯ 14

Утримання ваги в нерухомому положенні після закінченні змагальної вправи до моменту отримання сигналу суддів на повернення ваги вниз.

- а) Стіяка
- б) Фіксація
- в) Включення

ЗАВДАННЯ 15

Прискорений рух спортивного снаряду за рахунок активного розгинання ніг і тулуба після фази тяги у ривку та підйому на груди.

- а) Підрив
- б) Посил
- в) Фіксація

ЗАВДАННЯ 16

Поштовх штанги від грудей у якому ноги пересуваються у боки, або залишаються на місці.

- а) Розніжка
- б) Швунг
- в) Ножиці

ЗАВДАННЯ 17

Змагальна вправа пауерліфтинг в якій спортсмен виконує присід зі штангою на спині с подальшим підйомом уверх до повного випрямлення ніг і тулуба.

- а) Жим
- б) Присідання
- в) Тяга станова

ЗАВДАННЯ 18

Зміна положення рук на ручці гирі у кінці замаху.

- а) Захват
- б) Перехват
- в) Хват

ЗАВДАННЯ 19

Спосіб утримання спортивного снаряду чи рукояток блоків кистями рук.

- а) Захват
- б) Хват
- в) Замок

ЗАВДАННЯ 20

Положення спортсмена яким закінчується виконання вправи.

- а) Вихідне положення
- б) Фіксація
- в) Кінцеве положення

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Модуль №3

Тема: «Методи розвитку сили».

1. Специфічні особливості розвитку сили в різних силових видах спорту.
2. Види сили.
3. Дати визначення поняттю «сила».
4. Дати визначення поняттю «силова витривалість».
5. Дати визначення поняттю «вибухова сила».
6. Дати визначення поняттю «швидкісна сила».
7. М'язова робота в динамічному режимі.
8. М'язова робота в статичному режимі.
9. На які групи умовно розподіляються методи розвитку сили та м'язової маси в силових видах спорту.
10. Метод комбінованого режиму.
11. Метод короткочасних максимальних напружень.
12. Метод багаторазових субмаксимальних напружень.
13. Метод багаторазових та середніх напружень.
14. Без навантажувальний метод.
15. Методи дозування навантаження при розвитку сили м'язів.
16. Інтенсивність тренувального навантаження.
17. Обсяг тренувального навантаження.

Завдання для плану – конспекту заняття з атлетизму

1. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці.
2. Змішаний комплекс загальнорозвивальних вправ.
3. Комплекс вправ з металевими палицями.
4. Навчити техніки ривка у важкій атлетиці. Сприяти вихованню швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості.
5. Навчити техніці виконання поштовху класичного. Повторити техніку виконання ривка класичного. Сприяти розвитку сили м'язів ніг та тулуба.
6. Навчити техніці виконання жиму штанги лежачи (пауерліфтинг). Повторити техніку виконання присідань зі штангою на плечах (пауерліфтинг).
7. Навчити техніці виконання тяги станової (пауерліфтинг). Повторити техніку виконання жиму штанги лежачи (пауерліфтинг)

ПЛАН - КОНСПЕКТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання заняття:

- 1.
- 2.
- 3.

Інвентар та устаткування: штанга, диски, плінти, стійки важкоатлетичні, гирі, гантелі, тренажери тощо.

| № | Частні задачі | Зміст заняття | Дозування | ОМВ |
|-----------|---------------------------|---------------|-----------|-----|
| I | ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА | | | |
| | | | | |
| II | ОСНОВНА ЧАСТИНА | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|-------------|-------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| III. | ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА | | | |
| | | | | |

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ В ЗАЛІКОВИХ ВПРАВАХ

Юнаки

ЗФП (Модуль №1)

- а) Підтягування на поперечині 15 разів
- б) Розгинання рук в упорі лежачи 50 разів
- в) Підйом тулуба з положення лежачи 50 разів

Практичні нормативи (Модуль №2)

- а) Присідання зі штангою на плечах
100% власної ваги X 5 разів
- б) Жим штанги лежачи 100% власної ваги X
1 раз
- в) Тяга станова 100% власної ваги X 3 раз

Практичні нормативи (Модуль №3)

- а) Ривок 1 раз 20 кг (техніка виконання)
- б) Поштовх 1 раз 20 кг (техніка виконання)

Дівчата

ЗФП (Модуль №1)

- а) Розгинання рук в упорі лежачи 20 разів
- б) Підйом тулуба з положення лежачи 35 разів

Практичні нормативи (Модуль №2)

- а) Присідання зі штангою на плечах 70%
власної ваги 5 раз
- б) Жим штанги лежачи 70% власної ваги 1 раз
- в) Тяга станова 70% власної ваги 3 рази

Практичні нормативи (Модуль №3)

- а) Ривок 1 раз 15 кг (техніка виконання)
- б) Поштовх 1 раз 15 кг (техніка виконання)

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНИХ РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА АТЛЕТИЗМУ»

1. Сучасний стан силових видів спорту.
2. Зародження атлетизму в стародавні часи.
3. Характеристика змагальної діяльності у важкій атлетиці.
4. Сучасний стан важкої атлетики.
5. Характеристика змагальної діяльності у пауерліфтингу.
6. Сучасний стан пауерліфтингу.
7. Характеристика змагальної діяльності у гирьовому спорті.
8. Сучасний стан гирьового спорту.
9. Характеристика змагальної діяльності у культуризмі.
10. Сучасний стан культуризму.
11. Історичні передумови появи силових видів спорту.
12. Жіночий атлетичний спорт.
13. Атлетизм у спорті вищих досягнень.
14. Історія розвитку важкої атлетики.
15. Використання методів, засобів силових видів спорту у фізичній підготовці спортсменів.
16. Фармакологічне забезпечення атлетичних тренувань.
17. Сучасний стан армспорту.
18. Особливості харчування у силових видах спорту.
19. Жінки у важкій атлетиці та пауерліфтингу.
20. Методика розвитку силових здібностей.
21. Історія розвитку пауерліфтингу.
22. Історія розвитку гирьового спорту.
23. Історія розвитку культуризму.
24. Історія розвитку армспорту.
25. Жінки у гирьовому спорті, армспорті та культуризмі.
26. Силова підготовка осіб різного віку та статі.
27. Важка атлетика у програмах Ігор Олімпіад.
28. Найсильніші богатири Русі.
29. Атлетизм як суспільне явище.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Солодка О.В., Мамотько П.М., Петровський П.О. «Теорія і методика атлетизму». Методичні рекомендації до вивчення дисципліни ТМ «Атлетизму». - Дніпропетровськ, 2011, 21 с.

2. Солодка О.В., Мамотько П.М., Гайдук І.В., Прядка М.О. «Особливості побудови занять атлетичною гімнастикою». Методичні рекомендації. - Дніпропетровськ, 2010, 41 с.

3. Солодка О.В., Петровський П.О., Бровко Д.Е.. Методичні вказівки до вивчення дисципліни ТМ «Атлетизму» для студентів денної та заочної форми навчання. - Дніпропетровськ, 2010, 41 с

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Горбов А.М. Гиревой спорт. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.

2. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы. – М.: Советский спорт, 2006.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.

4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

6. Кириченко Т.Г., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. История гирьового спорту. – Житомир: «Полісся», 2006.

7. Олешко В. Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999.

8. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник – К.: Київський університет, 2007. 230 с.

9. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник: В 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 1994. – 494 с; 1997.

10. Плехов В.Н. Атлетизм для вас. – К.: Знание, 1990.

11. Смирнов Ю.А. Атлетизм как средство физического. воспитания студентов вузов: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04/ Санкт-Петербург гос. академия физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2000.

12. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Вища шк., 1987. – 424 с.

13. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. А.Н.Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

14. Тяжелая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. А.С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

15. Укран И.Л. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

Допоміжна

1. Бельский И.В. Магия культуризма. – Минск: Мога – Н, 1994.

2. Власов Ю.П. Справедливость силы. – М.: Молодая гвардия, 1984

3. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1987. .

6. Иванов Д.И. Штанга на весах времени. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

7. Классификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: Метод. рекомендации / Под ред. В.Г.Олешко. – К.: КГИФК, 1990.

8. Культурнизм и пауэрлифтинг / Малое предприятие «Абрис» (сост. С.А. Чередниченко). – Донецк, 1992.

9. Лапунтин А. Н. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – К.: Здоров'я, 1990.

10. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988.

11. Шубов В.М. Красота силы. – М.: Сов.спорт, 1990.

12. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 1991

16. Інформаційні ресурси

1. <http://www.weightlifting.org.ua/>

2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>

3. <http://powerlifting.dp.ua/>

4. <http://dowf.at.ua/>

5. <http://fgsukr.com.ua/>

6. <http://www.girisport.com.ua/>

7. <http://www.armsport.com.ua/>

8. <http://fbbu.com.ua/>

9. <http://www.dnepr-fitness.dp.ua/index.html>