

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Атлетизм (розділ 1)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «Атлетизм (розділ 1)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Атлетизм (розділ 1)» на самостійну роботу студентів відведено 36 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 15 балів:

Бали	Визначення
13-15 балів	обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
9-12 балів	обсяг роботи 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
5-8 балів	обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-4 бали	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

Тематика рефератів.

1. Фізична підготовка у силовому триборстві.
2. Педагогічний контроль у силовому триборстві і методика його проведення.
3. Профорієнтація та відбір у силовому триборстві.
4. Психологічна підготовка у силовому триборстві.
5. Особливості навчання і методика викладання техніки у силовому триборстві .
6. Спеціальна фізична підготовка у силовому триборстві.
7. Педагогічні принципи побудови навчально-тренувального процесу.
8. Організації та планування багаторічної підготовки у силовому триборстві.
9. Лікарський контроль, особиста гігієна та профілактика травматизму у силовому триборстві.
10. Спеціально-підготовчі вправи у силовому триборстві.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.

Заняття № 1,2,3,4,5. Силове триборство. Техніка виконання присідання.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання присідання та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з силових видів спорту.
2. Здійснити аналіз техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).
3. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази примідання.

Література: [6,7,9].

Заняття № 6,7,8,9,10. Силове триборство. Техніка виконання жиму лежачи.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання жиму лежачи та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання жиму лежачи (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).
2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази жиму лежачи.

Література: [6,7,9].

Практичне заняття № 11,12,13,14,15. Силове триборство. Техніка виконання тяги.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання тяги та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання тяги (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст).

2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази тяги.

Література: [6,7,9].

Практичне заняття № 16,17,18. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажера «Стегно», присідання).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [6,7,9,13].

Рекомендована література:

1. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. 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.
5. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
6. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – № 2911 \[Електронний ресурс\]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text)
7. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

Електронні ресурси з дисципліни:

- Платформа дистанційної освіти ДДМА
- <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910>
1. <http://uwf.net.ua>
 2. <https://ukrpowerlifting.com>
 3. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
 4. https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf