

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Брюханова Т. С. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2023 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ПРАКТИКУМ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни вибіркова
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник:
Брюханова Т.С. викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.
Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

2023 р.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи в важкій атлетиці

Засоби та принципи спортивної підготовки. Структура тренувального процесу. Технічна та психологічна підготовка. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності. Регламент і офіційні документи змагань. Правила виконання змагальних вправ. Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення).. Присід (фаза безопорного та опорного присіду). Спеціальні вправи для ривка.. Спеціальні вправи для поштовху. Поштовх (піднімання ваги на груди) Техніко-тактична підготовка у важко атлетів. Тестування і контроль підготовленості важкоатлетів.

Змістовий модуль 2. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ.

Тренувальна програма для вдосконалення техніки виконання ривка (перший період) Тренувальна програма для вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Тренувальна програма для вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід). Тренувальна програма для вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Тренувальна програма Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Тренувальна програма для вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. Тренувальна програма вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.

Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (реферат, тестова контрольна робота, ІНДЗ, контрольні вправи) та підсумковий (залік).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ЗМ1 та ЗМ2 (табл. 1).

Таблиця 1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Поточний контроль				Складання заліку, кількість балів	Підсумкова кількість балів
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2			
Теми 1-16		Теми 1-15			
Реферат з обраної теми	Тестова контрольна робота	ІНДЗ	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (ривок, поштовх, тяга ривкова).		
15	35	20	30	100	100

Першою складовою є виконання реферату з обраної теми.

Тематика рефератів.

1. Історія розвитку важкої атлетики на території України.
2. Видатні важкоатлети Донецької області.
3. Головні положення. Правил змагань з важкої атлетики.
4. Умови встановлення рекордів на змаганнях з важкої атлетики.
5. Обладнання та спортивний інвентар для занять з важкої атлетики.
6. Аналіз виступів важкоатлетів України на міжнародних змаганнях у 2020 році.
7. Аналіз виступів важкоатлетів України на Олімпійських іграх 2020р.
8. Методика розвитку абсолютної і вибухової сили.
9. Алгоритм навчання техніки виконання ривка у важкій атлетиці.
10. Класифікація вправ у важкій атлетиці.
11. Основи методики запису вправ у важкій атлетиці.
12. Вплив занять з обтяженням на організм людини.
13. Документація змагань. Мандатна комісія змагань та її завдання.
14. Стратегія та тактика змагальної діяльності у важкій атлетики.
15. Організація та проведення змагань з важкої атлетики.
16. Травматизм і його профілактика на заняттях з важкої атлетики.

17. Анатомічний аналіз типових положень людини.
18. Фізичні навантаження та відпочинок.
19. Спеціальна фізична підготовка у важкій атлетиці.
20. Спортивні травми у важкоатлетів, наслідки та лікування.

Таблиця 2 Оцінювання реферату

Кількість балів	Критерії оцінювання
10-15 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.
9-7 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.
6-4 балів	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
3-1 бали	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

Другою складовою є виконання письмової тестової контрольної роботи. Передбачається складається з 35 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал, максимальна кількість – 35 балів.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ (індивідуальне навчально-дослідне завдання) Оцінка виконання ІНДЗ варіюється в межах від 0 до 20 балів.

Таблиця 3 Оцінювання ІНДЗ

Кількість балів	Критерії оцінювання
15-20 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Безпомилково визначені характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
14-10 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені незначні помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.

9-7 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
6-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з суттєвими помилками у визначенні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
3-1 бали	Виконане відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Не визначені: характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Четвертою складовою є виконання контрольних нормативів (ривок, поштовх, тяга ривкова).

Таблиця 4 Оцінка виконання контрольних нормативів з технічної підготовки чоловіки, жінки

Бали	Модуль 1					
	Чоловіки			Жінки		
	Виконання вправи ривок (кг)	Виконання вправи поштовху (кг)	Виконання вправи тяга ривкова (кг.)	Виконання вправи ривок (кг)	Виконання вправи поштовху (кг)	Виконання вправи тяга ривкова (кг.)
10	P-20	P-15	P+10	P-25	P-20	P
9	P-21	P-16	P+9	P-26	P-21	P-1
8	P-22	P-17	P+8	P-27	P-22	P-2
7	P-23	P-18	P+7	P-28	P-23	P-3
6	P-24	P-19	P+6	P-29	P-24	P-4
5	P-25	P-20	P+5	P-30	P-25	P-5
4	P-26	P-21	P+4	P-31	P-26	P-6
3	P-27	P-22	P+3	P-32	P-27	P-7
2	P-28	P-23	P+2	P-33	P-28	P-8
1	P-30	P-25	P+1	P-35	P-30	P-10

Примітка: P – власна вага студента

П'ятою складовою є проведення підсумкового залікового тестування.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової контрольної роботи студент отримує бали, що складають другу частину

підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з важкої атлетики». Письмова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності. Якщо здобувач освіти набрав менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 3 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

Оцінювання кожного модулю виконується за стобальною системою з урахуванням вагового коефіцієнту за формулою:

$$ЗМ1=(P_{\text{сф}} + T_{\text{к/р}})$$

$$ЗМ2=(\text{ІНДЗ} + K/\text{Н})$$

Загальний бал за засвоєння дисципліни «Практикум з важкої атлетики», що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (ЗМ1 + ЗМ2)0,5 + 0,5 \quad (3)$$

де (ЗМ1) – підсумковий бал за перший модуль;

(ЗМ2) – підсумковий бал за другий модуль;

(3) – підсумковий бал залік.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 5).

Таблиця 5 Система оцінки знань «Фізичне виховання і спорт»

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Засоби спортивної підготовки

Зміст теми:

- фізична підготовка важкоатлета;
- технічна підготовка важкоатлета;
- тактична підготовка важкоатлета;
- психологічна підготовка важкоатлета;
- теоретична підготовка важкоатлета;

Література: [1, 10, 14].

Тема № 2. . Структура тренувального процесу підготовки спортсменів.

Зміст теми:

- мікроструктура тренувальних занять;
- мезоструктура тренувальних занять;
- макроструктура тренувальних занять; Література:

[9, 13, 14]

Тема № 3. . Структура тренувального процесу підготовки спортсменів. Зміст теми:

- мікроструктура тренувальних занять;
- мезоструктура тренувальних занять;
- макроструктура тренувальних занять; Література:

[9, 13, 14]

Тема № 4. Методика розвитку силових здібностей (види силової підготовки).

Зміст теми:

- розвиток максимальної сили;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток силової витривалості; Література:

[1, 8, 9, 10].

Тема № 5 Правила виконання змагальних вправ.Зміст

теми:

- правила виконання ривка;
- правила виконання поштовху;
- помилки спортсменів у вправах;

Література: [2, 10, 11, 13].

Тема № 6. Правила Тема № 7. Правила проведення

змагань.

Зміст теми:

- правила виконання ривка;
- правила виконання поштовху;
- помилки спортсменів у вправах;

Література: [2, 10, 11, 13].

Тема № 7. . Інвентар та устаткування.Зміст

теми:

- місце проведення змагань;
- місце розминки;
- грифи, штанги, диски;

Література: [2, 10, 13].

Тема № 8 Психологічна підготовка. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Зміст теми:

- особливості психологічної підготовки важкоатлетів;
- психологічні особливості змагальної діяльності;
- психологія особистості тренера;
- педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Література: [3, 5, 9].

Тема № 9. Тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей важкоатлетів.

Зміст теми:

- науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм;
- тренувальні програми з удосконалення витривалості;

- тренувальні програми з удосконалення швидкості;
- тренувальні програми з удосконалення координації;
- тренувальні програми з удосконалення силових здібностей;
- тренувальні програми з удосконалення гнучкості.

Література: [5, 6, 10, 12, 13].

Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911
3. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького.2011.-216 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів/Шинкарук Оксана ,Лисенко Олена Федорчук Світлана // Фізична культура ,спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. –Випуск №3 (22).- Вінниця, 2017.-С.469-476.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
7. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
9. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
10. Олешко В.Г. Моделювання. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. К. : ДІА. 2019. – 252 с.
11. Шинкарук О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії : теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту..-№1, 2016.- С. 15-18.
12. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна програма. Київ, 2011. – 79 с
13. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів :монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім.М.П.Драгоманова. –К.:НУБіП України,2014.- 722 с.
14. Олійник Н.А., Вінник Ю.В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. Педагогічні науки. Херсон, 2018. №81, Т.1.с 194-197.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2-2015. – 752 с.

16. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://uwf.net.ua> _
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
3. http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents__Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf
4. <https://www.youtube.com/channel/UCy7oaUAtGxBwAbfDvmcgG5A>
5. <https://www.twirpx.com/file/2229209/>