

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

С. В. Мироненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **Робоча програма навчальної 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)

Факультет економіки і менеджменту

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

Краматорськ – 2021 р.

### 1 Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Вибіркова
5,0		
Загальна кількість годин		
150		
Модуль – 1	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – виконання реферату		Семестр
		3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 6	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	-
		Практичні
		60
		Самостійна робота
		90
		Вид контролю
		Залік

#### Примітка.

Навчальні заняття для студентів 2 курсу в відділення спортивного виховання з важкої атлетики організовуються в обсязі 4-х годин обов'язкових занять на тиждень.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/6.

## **2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни**

Навчальна дисципліна " Практикум (важка атлетика)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

### **Метою викладання дисципліни**

"Практикум з важкої атлетики "є набуття теоретичних і практичних знань з методики вдосконалення вправ з важкої атлетики, формування знань з планування та побудови тренувальних занять, ознайомлення з методикою навчання та вдосконалення техніки з важкої атлетики, набуття знань з методики проведення контролю тренувального процесу.

### **Завдання курсу:**

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів з важкої атлетики;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з важкої атлетики;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з важкої атлетики;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з важкої атлетики;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесах;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з важкої атлетики;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації важкої атлетики;

### **Студент повинен вміти:**

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування;
- планувати етапи підготовки;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;

### **Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

Вивчення курсу Практикум з важкої атлетики пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання силових видів спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного

виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту.

Програмні компетентності:

*Загальні компетентності (ЗК) :*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Статус навчальної дисципліни:** вибіркова.

### 3 Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції															
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2
Лаб. роботи															
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6
Консультації															
Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2						
Контроль по модулю								к							к

#### 4 Теми лекційних занять не передбачені

#### 5 Теми практичних занять

*Мета* проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики;
- послідовність вивчення та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики у силових видах спорту;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей з важкої атлетики;
- правила безпеки під час проведення занять з важкої атлетики;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з важкої атлетики з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки важкоатлетів;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з важкої атлетики;
- організацію та методику проведення змагань з важкої атлетики.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики з важкої атлетики;
- здійснювати планування етапів підготовки важкоатлетів;
- методично грамотно демонструвати техніку змагальних вправ та тактику з важкої атлетики

- методично грамотно і послідовно навчати техніці змагальних вправ та тактиці з важкої атлетики;
- визначати неточності при виконанні техніки змагальних вправ та тактики з важкої атлетики;
- організовувати змагання та обслуговувати їх в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління спортсменом під час змагань в якості тренера.

## **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи в важкій атлетиці**

### **Практичне заняття № 1. Засоби та принципи спортивної підготовки**

Мета заняття: дізнатися за допомогою яких засобів складається тренування.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз загально та спеціально підготовчих вправ.
2. Скласти комплекс загально та спеціально підготовчі вправи з важкої атлетики.

Література: [4,5-8,10,14].

### **Практичне заняття № 2. Засоби та принципи спортивної підготовки**

Мета заняття: дізнатися за допомогою яких засобів складається тренування.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз допоміжних та змагальних підготовчих вправ.
2. Скласти комплекс із спеціально-підготовчих вправ з важкої атлетики

Література: [1, 3, 10].

### **Практичне заняття № 3. Структура тренувального процесу.**

Мета заняття: Ознайомити студентів зі структурою тренувального процесу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз Макроцикла, мезоцикла, мікроцикла
2. Скласти і виконати комплекс з ЗФП

Література: [9, 11, 13].

### **Практичне заняття № 4. Технічна та психологічна підготовка.**

Мета заняття: Здійснити аналіз технічної та психологічної підготовки важкоатлетів

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки змагальних вправ.
2. Здійснити аналіз психологічної підготовки спортсменів важкоатлетів.

Література: [5, 6].

### **Практичне заняття № 5 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.**

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з засобами відновлення важкоатлетів шляхом оптимізації роботи нервово-м'язової системи.

2. Здійснити аналіз фізичних і психологічних навантажень для подальшого прискорення процесу відновлення.

Література: [5, 6, 14].

**Практичне заняття № 6,7.** Регламент і офіційні документи змагань.

Мета заняття: Ознайомити студентів з регламентом і офіційними документи змагань

Задачі та зміст заняття:

1. Скласти заявку на участь у змаганнях.
2. Скласти положення на змагання.

Література: [2, 10, 14].

**Практичне заняття № 8,9.** Правила виконання змагальних вправ.

Мета заняття: Ознайомити з загальними правилами виконання ривка і поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху.
2. Здійснити аналіз техніки виконання ривка.

Література: [2, 3, 4, 10].

**Практичне заняття № 10.** Важка атлетика. Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фаза зупинки та фаза посилення.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 14].

**Практичне заняття № 11.** Важка атлетика. Присід (фаза безопорного та опорного присіду).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 8, 10, 14].

**Практичне заняття № 12.** Важка атлетика. Спеціальні вправи для ривка.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціальних вправ для ривка.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціальних вправ для ривка (із вису, ривок із напівприсідом; з підставок, ривок із напівприсідом; тяга ривком; стоячи на підставці, тяга; присідання зі штангою, що утримується вгорі на випрямлених руках).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 4, 7, 13].

**Практичне заняття № 13.** Важка атлетика. Спеціальні вправи для поштовху.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 14.** Важка атлетика. Поштовх (піднімання ваги на груди)

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи з атлетизму.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 15.** Тестування і контроль підготовленості важкоатлетів.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями проведення діагностики тренуваності важкоатлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз визначення тренуваності важкоатлета.

2. Ознайомити студентів з традиційними методиками в системі педагогічного контролю важкоатлетів.

3. Ознайомити студентів з комплексом тестів для визначення спеціальної підготовленості важкоатлета.

Література: [6, 12].



## **Практичне заняття № 16. Поточна тестова контрольна робота.**

Мета заняття: проведення контролю знань змістовного модуля «Теоретико-методичні основи в важкій атлетиці».

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати поточну тестову контрольну роботу для оцінки знань за результатами засвоєння змістового модуля «Теоретико-методичні основи в важкій атлетиці».

Література: [2, 10, 13 ].

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

**Практичне заняття № 1.** Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ривка (перший період).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 2.** Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання другого періоду ривка (підрив – амортизація та фінальний розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 8, 10, 13].

**Практичне заняття № 3.** Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід).

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду ривка – присіду (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 8, 10, 13].

**Практичне заняття № 4.** Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення ривка (четвертого періоду – вставання).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 5,6.** Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 7,8.** Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 9,10.** Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 11,12.** Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 13.** Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з техніки виконання спеціальних вправ для ривка (із вису, ривок із напівприсідом; з підставок, ривок із напівприсідом; тяга ривком; стоячи на підставці, тяга; присідання зі штангою, що утримується вгорі на випрямлених руках).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 14.** Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2, 10, 13].

## 6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (підготовка реферату, виконання поточної тестової контрольної роботи, виконання практичних індивідуальних завдань з розробки тренувальних програм та модельних тренувальних завдань) та підсумковий (залік).

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

### Розподіл балів, які отримують студенти

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

Поточний і проміжний контроль				Складання заліку, кількість балів	Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2			
Теми 1-16		Теми 1-15			
Підготовка реферату з обраної теми, кількість балів	Поточний тестовий контроль, кількість балів	Практичне індивідуальне завдання з підготовки тренувальної програми «тижневий комплекс з важкої атлетики», кількість балів	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (ривок, поштовх), кількість балів		
10	25	15	20	30	100

### 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.

### **Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання**

Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 15 балів:

<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
13-15 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.
10-12 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.
7-9 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися 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.
4-6 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися 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.
1-3 бали	Виконане відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися 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.

### Критерії оцінювання рефератів

Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів:

Кількість балів	Критерії оцінювання
9-10 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.
7-8 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.
4-6 балів	обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-3 бали	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

## 7. Самостійна робота

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

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесені 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, 16].

### **Тема № 2.** Структура тренувального процесу підготовки спортсменів.

Зміст теми:

- мікроструктура тренувальних занять;
- мезоструктура тренувальних занять;
- макроструктура тренувальних занять;

Література: [9, 13, 14]

### **Тема № 3.** Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

Зміст теми:

- початкова підготовка (10-11 років);
- базова підготовка (12-15 років);
- спеціалізована підготовка (15-18 років) ;
- підготовка до вищих досягнень (18 років і старші)

Література: [4, 13, 16].

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

Зміст теми:

- розвиток максимальної сили;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток силових витривалості;

Література: [1, 8, 9, 10 ].

### **Тема № 5,6** Правила виконання змагальних вправ.

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].

## **8. 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.

## 9. Електронні ресурси з дисципліни

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](https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf)
5. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
5. [http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents\\_Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf](http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents_Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf)
6. <https://pt.br1lib.org/book/3250012/670be4>
7. <https://www.twirpx.com/file/2229209/>