

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. 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

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(силові види спорту)»

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 ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов'язкова		
-	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
18,0	13,5	9,0				
18,0	18,0	18,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модулі в- 8	Модулі в- 6	Модулі в- 4	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене						
			1-4	1-3	1-2	
			Семестр			
			1,2,6,3,4,6,5,6,7,8	1,2,6,3,4,6,5,6	1,2,6,3,4,6,5,6	
			Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)			
			0	0	0	
			Практичні			
			262	196	130	
			Самостійна робота			
278	209	140				
			Вид контролю			
			Залік	Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види спорту)" 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 "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види спорту)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у силових видах спорту, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного спортсмена, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів у силових видах спорту;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з силових видів спорту;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з силових видів спорту;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з силових видів спорту;
- 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 силових видів спорту;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації силових видів спорту.

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у силових видах спорту;
- 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;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Спортивна педагогіка, Навчальна ознайомча практика, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Біомеханіка, Теорія і методика викладання силових видів спорту, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика дитячо-

юнацького спорту, та вибіркового курсу Практикум з пауерліфтингу. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

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 проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях ;
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- 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;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- з заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

тактики у силових видах спорту;

- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей у силових видах спорту;

- правила безпеки під час проведення занять з силових видів спорту;

- форми та методи контролю та самоконтролю;

- особливості проведення тренувальних занять з силових видів спорту з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

- методику планування етапів підготовки у силових видах спорту;

- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з силових видів спорту;

- організацію та методику проведення змагань з силових видів спорту.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики з силових видів спорту;

- здійснювати планування етапів підготовки у силових видах спорту;

- методично грамотно демонструвати техніку змагальних вправ та тактику у силових видах спорту;

- методично грамотно і послідовно навчати техніці змагальних вправ та тактиці у силових видах спорту;

- визначати неточності при виконанні техніки змагальних вправ та тактики у силових видах спорту;

- організувати змагання та обслуговувати їх в якості судді;

- методично правильно здійснювати управління спортсменом під час змагань в якості тренера.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Основні положення техніки силового триборства та гирьового спорту

Практичне заняття № 1,2. 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 присідання.

Література: [6,7,9].

Практичне заняття № 3,4. 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 № 5,6. 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 № 7,8. 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 тренажері «Стегно», присідання).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [6,7,9,13].

Практичне заняття № 9,10. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).

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

3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 11. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).
 2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази поштовху.
 3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 12. Гирьовий спорт. Техніка виконання ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ривка (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення).
 2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази поштовху.
 3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 13. Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціальних вправ для ривка (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).
 2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 14. Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціальних вправ для ривка (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).
 2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
 2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
- Література: [1,6,7,9,14].

Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту

Практичне заняття № 1,2. Вдосконалення техніки виконання присідання.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 3,4. Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки жиму лежачи (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 5,6. Вдосконалення техніки виконання тяги.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки тяги (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 7,8. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 9,10. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Мета заняття: виконати комплекс 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: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 11,12,13. Вдосконалення техніки виконання поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 14,15. Вдосконалення техніки виконання ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ривка (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 16,17. Вдосконалення спеціальних вправ для ривка.

Мета заняття: виконати комплекс вправ для вдосконалення ривка.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціальних вправ для ривка (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,7,9,14].

Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ

Практичне заняття № 1,2. Важка атлетика. Ривок (перший період).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (перший період) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).
 2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 3,4. Важка атлетика. Ривок (другий період - підрив).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (другий період - підрив) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін).
 2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 5,6. Важка атлетика. Ривок (третій період - присід).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (третій період - присід) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).
 2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 7,8. Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (четвертий період - вставання) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання четвертого періоду – вставання.
 2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 9,10. 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 силового триборства.
- Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 11. Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фаза вільного падіння.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 12. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 13. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 14. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ

Практичне заняття № 1,2. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 3,4. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 5,6. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 7,8. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 9,10. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 11,12. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 13. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 14. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 15. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 16. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 17. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [4,5-8,10,16].

Модуль 5. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту

Практичне заняття № 1,2. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.
Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 9,10. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11,12. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічної майстерності у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13,14. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 9,10. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 12. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 14. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.
Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 16. Гирьовий спорт. Тренування у ривку.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 17. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 7. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту

Практичне заняття № 1. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Регламент про змагання та документи змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Регламент про змагання та документи змагань з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 2. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 3. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд в змаганнях з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 4. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 5. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом виконання ривка, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила виконання ривка.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 6. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Помилки спортсменів у вправах», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилом «Помилки спортсменів у вправах».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 7. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 8. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 9. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 10. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 11. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 12. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 13. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «суддівська колегія в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 14. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами змагань з гирьового спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил змагань з гирьового спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,9,12,15].

Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силовому триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 7,8. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у атлетів, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 9,10. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 11,12. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 13. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 14. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту .

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 15. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 16. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 17. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ

Практичне заняття № 1,2. Важка атлетика. Ривок (перший період).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (перший період) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 3,4. Важка атлетика. Ривок (другий період - підрив).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (другий період - підрив) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 5,6. Важка атлетика. Ривок (третій період - присід).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (третій період - присід) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 7,8. Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ривка (четвертий період - вставання) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання четвертого періоду – вставання.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 9. 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 силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 10. Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фаза вільного падіння.

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 11. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 12. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 13. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 14. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ

Практичне заняття № 1,2. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 3,4. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 5,6. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 7,8. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 9,10. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 11,12. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 13. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 14. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 15. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 16. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 17. 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: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [4,5-8,10,16].

Модуль 3. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту

Практичне заняття № 1,2. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 9,10. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11,12. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічної майстерності у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13,14. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 10. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 12. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13. Силове триборство. Тренування у жимі.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 14. Силове триборство. Тренування у тязі.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 16. Гирьовий спорт. Тренування у ривку.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 17. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту

Практичне заняття № 1. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Регламент про змагання та документи змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Регламент про змагання та документи змагань з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 2. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 3. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд в змаганнях з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 4. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 5. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом виконання ривка, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила виконання ривка.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 6. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Помилки спортсменів у вправах», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилом «Помилки спортсменів у вправах».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 7. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 8. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 9. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 10. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 11. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 12. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 13. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «суддівська колегія в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 14. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами змагань з гирьового спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил змагань з гирьового спорту.
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,9,12,15].

Модуль 6. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силовому триборстві.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 7,8. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у атлетів, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 9,10. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 11,12. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 13. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 14. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту .
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 15. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 16. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 17. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців

Модуль 1. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту

Практичне заняття № 1,2. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у гирьовому спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
 2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 9,10. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11,12. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у важкій атлетиці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічної майстерності у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13,14 Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості та вправи з підвищення рівня технічної майстерності у силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 9,10. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 12. Силове триборство. Тренування у присіданнях.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13. Силове триборство. Тренування у жимі.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 14. Силове триборство. Тренування у тязі.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 16. Гирьовий спорт. Тренування у ривку.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 17. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях.
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 3. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту

Практичне заняття № 1. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Регламент про змагання та документи змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Регламент про змагання та документи змагань з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 2. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 3. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд в змаганнях з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 4. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 5. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом виконання ривка, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила виконання ривка.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 6. Важка атлетика. Правила виконання поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом виконання поштовху, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила виконання поштовху.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 7. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 8. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 9. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 10. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 11. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 12. Силове триборство. Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 13. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «суддівська колегія в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 14. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами змагань з гирьового спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил змагань з гирьового спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,9,12,15].

Модуль 4. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силовому триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 7. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 8. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 9,10. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 11,12. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття №13, 14. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту .

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 15. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 16. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 17. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (оцінка технічної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки).

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

До заліку: максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40);
2. Бали отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

Таблиця оцінювання виконання контрольних-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 – 2 рік навчання)**чоловіки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів)
15	240	9,0	15	10/10	14	37	13,2	13	P+15	P+5	P+15	15
14	238	9,1	14		-	36	13,3	12	P+14	P+2	P+14	14
13	236	9,2	13	9/9	13	35	13,4	11	P+13	P	P+13	13
12	234	9,3	12		-	34	13,5	10	P+12	P-2	P+12	12
11	232	9,4	11	8/8	12	33	13,6	9	P+11	P-5	P+11	11
10	230	9,5	10		-	32	13,7	8	P+10	P-7	P+10	10
9	228	9,6	9	7/7	11	31	13,8	7	P+8	P-10	P+8	9
8	226	9,7	8		-	30	13,9	6	P+7	P-12	P+7	8
7	224	9,8	7	6/6	10	29	14,0	5	P+5	P-14	P+5	7
6	222	9,9	6		-	28	14,1	4	P+2	P-15	P+2	6
5	220	10,0	5	5/5	9	26	14,2	3	P	P-16	P	5
4	218	10,1	4		-	24	14,3	2	P-5	P-17	P-5	4
3	216	10,2	3	4/4	8	22	14,4	1	P-10	P-18	P-10	3
2	214	10,3	2		-	20	14,5	-	P-15	P-19	P-15	2
1	212	10,4	1	3/3	7	15	14,6	-	P-20	P-20	P-20	1

(1 – 2 рік навчання)**жінки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	8	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4			-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	7	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6			-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	6	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8			-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	5	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0			-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	4	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4
6	191	12,2			-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	3	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4			-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	2	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2

2	187	12,6			-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	1	3/3	5	12	18,2	6	P-20	P-25	P-20	1

(3 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+19	P+5	P+19	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+2	P+18	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P-2	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P-5	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-7	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-10	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-12	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+2	P-15	P+2	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P	P-16	P	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P-2	P-17	P-2	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-18	P-5	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-10	P-19	P-10	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-20	P-12	2

(3 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	10	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	9		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5		11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	8		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7		10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	7		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9		9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5

7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

(4 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+5	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-5	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-7	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-10	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+3	P-12	P+3	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P-13	P+2	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P	P-12	P	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P-13	P-3	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-5	P-14	P-5	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-15	P-10	2

(4 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	13	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	12		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	11	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13

12	197	11,6	10		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	9	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	8		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	7	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

(1 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів)
15	240	9,0	15	10/10	14	37	13,2	13	P+15	P+5	P+15	15
14	238	9,1	14		-	36	13,3	12	P+14	P+2	P+14	14
13	236	9,2	13	9/9	13	35	13,4	11	P+13	P	P+13	13
12	234	9,3	12		-	34	13,5	10	P+12	P-2	P+12	12
11	232	9,4	11	8/8	12	33	13,6	9	P+11	P-5	P+11	11
10	230	9,5	10		-	32	13,7	8	P+10	P-7	P+10	10
9	228	9,6	9	7/7	11	31	13,8	7	P+8	P-10	P+8	9
8	226	9,7	8		-	30	13,9	6	P+7	P-12	P+7	8
7	224	9,8	7	6/6	10	29	14,0	5	P+5	P-14	P+5	7
6	222	9,9	6		-	28	14,1	4	P+2	P-15	P+2	6
5	220	10,0	5	5/5	9	26	14,2	3	P	P-16	P	5
4	218	10,1	4		-	24	14,3	2	P-5	P-17	P-5	4
3	216	10,2	3	4/4	8	22	14,4	1	P-10	P-18	P-10	3
2	214	10,3	2		-	20	14,5	-	P-15	P-19	P-15	2
1	212	10,4	1	3/3	7	15	14,6	-	P-20	P-20	P-20	1

(1 рік навчання)**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Пошто вх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	8	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4			-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	7	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6			-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	6	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8			-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	5	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0			-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	4	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4
6	191	12,2			-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	3	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4			-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	2	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2
2	187	12,6			-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	1	3/3	5	12	18,2	6	P-20	P-25	P-20	1

(2 рік навчання)**чоловіки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+19	P+5	P+19	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+2	P+18	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P-2	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P-5	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-7	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-10	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-12	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+2	P-15	P+2	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P	P-16	P	6

4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P-2	P-17	P-2	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-18	P-5	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-10	P-19	P-10	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-20	P-12	2

(2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	10	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	9		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5		11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	8		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7		10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	7		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9		9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

(3 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+5	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P	P+12	11

9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-5	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-7	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-10	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+3	P-12	P+3	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P-13	P+2	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P	P-12	P	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P-13	P-3	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-5	P-14	P-5	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-15	P-10	2

(3 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	13	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	12		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	11	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13
12	197	11,6	10		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	9	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	8		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	7	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

(1 рік навчання)**чоловіки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+19	P+5	P+19	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+2	P+18	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P-2	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P-5	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-7	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-10	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-12	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+2	P-15	P+2	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P	P-16	P	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P-2	P-17	P-2	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-18	P-5	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-10	P-19	P-10	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-20	P-12	2

(1 рік навчання)**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	10	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	9		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5		11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	8		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7		10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	7		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9		9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	

3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

(2 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+5	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-5	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-7	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-10	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+3	P-12	P+3	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P-13	P+2	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P	P-12	P	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P-13	P-3	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-5	P-14	P-5	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-15	P-10	2

(2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	13	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	12		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	11	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13
12	197	11,6	10		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	9	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	8		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	7	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9

8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

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 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.

8. Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. 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.
3. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
4. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
5. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького.2011.-216 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
11. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч.посіб.] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА. 2011. – 444 с.
12. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук , К. В. Пронтенко, В. В.Протенко // навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010.-196 с.
13. Щербина Ю.В. Гирьовий спорт: навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціалізм дит.- юнац. Шк.. олімп. Резерву/ М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю.В. Щербіна.- К., 2010.-52с.
14. 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.
15. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія. // М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. –К.: НУБіП України, 2014.- 722 с.
16. Олешко В.Г. Моделювання ,відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г. Олешко. – К.: Вид-во “Центр учбової літератури”, 2013. – 252 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
5. http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents_Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf