

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З 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)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Основні положення техніки силового триборства та гирьового спорту.

Силове триборство. Техніка виконання присідання.

Силове триборство. Техніка виконання жиму лежачи. Силове триборство. Техніка виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства.. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху. Гирьовий спорт. Техніка виконання ривка. Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху. Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту.

Вдосконалення техніки виконання присідання. Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи. Вдосконалення техніки виконання тяги. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Вдосконалення техніки виконання поштовху. Вдосконалення техніки виконання ривка. Вдосконалення спеціальних вправ для ривка. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

Важка атлетика. Ривок (перший період). Важка атлетика. Ривок (другий період – підрив). Важка атлетика. Ривок (третій період - присід). Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання). Важка атлетика. Поштовх (піднімання ваги на груди). Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Важка атлетика. Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Важка атлетика. Спеціальні вправи для ривка. Важка атлетика. Спеціальні вправи для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ.

Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди). . Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). . Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. . Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.

Важка атлетика. (Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності.) Важка атлетика. (Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство.(Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності). Гирьовий спорт. (Тренування у поштовху). Гирьовий спорт. (Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності). Гирьовий спорт.(Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Важка атлетика.(Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика.(Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності.) Силове триборство. (Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Обладнання. Підвищення технічної майстерності.). Силове триборство.(Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.) Силове триборство. (Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

Важка атлетика. Ривок (перший період). Важка атлетика. Ривок (другий період - підрив). Важка атлетика. Ривок (третій період - присід). Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання). Важка атлетика. Поштовх (піднімання ваги на груди). Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Важка атлетика. Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Важка атлетика. Присід (фаза безопорного та опорного присіду). Важка атлетика. Спеціальні вправи для ривка. Важка атлетика. Спеціальні вправи для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ

Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). . Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.

Важка атлетика. (Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. (Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності). Гирьовий спорт. (Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності). Гирьовий спорт. (Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності). Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення

технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту.

Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту.

Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання.

Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання.

Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

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

Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка

Важка атлетика. (Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика.(Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика.(Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика.(Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство.(Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство.(Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Тренування у тязі. Підвищення

технічної майстерності). Гирьовий спорт. (Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності). Гирьовий спорт.(Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності). Гирьовий спорт.Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Важка атлетика. (Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності). . Важка атлетика.(Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. (Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності). Важка атлетика.(Правила виконання поштовху. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство.(Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.) Силове триборство. (Обладнання. Підвищення технічної майстерності.) Силове триборство.(Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності). . Силове триборство.(Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності). Силове триборство. (Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності). Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. . Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. . Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів

Самостійна робота

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу та підвищення техніко-тактичної майстерності.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни та вдосконалення техніко-тактичної майстерності може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 278 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 209 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 140 годин.

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

Денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Основні положення техніки силового триборства та гирьового спорту. Силове триборство. Техніка виконання присідання. Техніка виконання жиму лежачи. Техніка виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху. Техніка виконання ривка. Спеціальні вправи для ривка.	34
	Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту. Вдосконалення техніки виконання присідання, виконати комплекс вправ. Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи, виконати комплекс вправ Вдосконалення техніки виконання тяги, виконати комплекс вправ. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства Вдосконалення	

2.	техніки виконання поштовху. Вдосконалення техніки виконання ривка. Вдосконалення спеціальних вправ для ривка.	36
3.	Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ. Важка атлетика. Ривок (перший період). Ривок (другий період - підрив). Ривок (третій період - присід). Ривок (четвертий період - вставання). Поштовх (піднімання ваги на груди). Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення).. Спеціальні вправи для ривка.. Тактичні дії захисників у нападі. Спеціальні вправи для поштовху.	34
4.	Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди) Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.	36
5.	Модуль 5. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.	34

6.	Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка. Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Силове триборство. Тренування у тязі. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Гирьовий спорт. Тренування у ривку. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях.	36
7.	Модуль 7. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.	34
8.	Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної	34

	майстерності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	
	Разом	278

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ. Важка атлетика. Ривок (перший період). Важка атлетика. Ривок (другий період -підрив). Важка атлетика. Ривок (третій період - присід). Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання).Поштовх (піднімання ваги на груди). Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Важка атлетика. Присід (фаза безопорного та опорного присіду). Важка атлетика. Спеціальні вправи для ривка. Важка атлетика. Спеціальні вправи для поштовху.	34
2.	Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. Вдосконалення техніки виконання спеціальних	36

	вправ для поштовху.	
3.	Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.	34
4.	Модуль 6. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії	37

	вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	
5.	Модуль 7. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.	34
6.	Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у силових видах. Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у силових видах. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	34
Разом		209

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 5. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.	34
2.	Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка. Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Гирьовий спорт. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.	36
3.	Модуль 7. Офіційні правила Важка атлетика. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання поштовху. Підвищення технічної майстерності. Силове	34

	триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	
4.	Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у силових видах. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	36
Разом		140

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.

Критерії оцінювання успішності та результатів навчання

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

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 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 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 (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 4х9 м, (сек.)	Ривок гіри 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	1212	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

	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у	Човниковий	Поштовх	Присідання	Підтягування	Згинання та	Біг 100	Нахил	Присідання зі	Жим штанги	Станова тяга	Згинання рук

Бали	довжину з місця (см.)	ий біг 4x9 м, (сек.)	2-х гирь 16 кг, (разів)	на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	на перекладині, (к-ть разів)	розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	м. (сек.)	тулуба вперед, (см)	штангою на плечах, (кг.)	лежачи (кг.)	штанги (кг.)	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 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 (к-ть 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 4х9 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

(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+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 4х9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість	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

				разів								
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 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

(3 рік навчання)

жінки

	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок	Човниковий	Ривок	Присідання	Підтягування	Згинання та розгинання	Біг	Нахил	Присідання	Жим	Станова тяга	Згинання

Бали	бок у довжину з місця , (см.)	иковий біг 4х9 м, (сек.)	к гирі 8 кг (сума двох рук)	ання на одній нозі (правій , лівій) кількість разів	ування на перекладині, (к-ть разів)	я та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	100 м. (сек.)	ил тул уба вперед, (см)	ання зі штанго ю на плечах , (кг.)	штанги лежачи (кг.)	а тяга штанги (кг.)	ня 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 штанго ю 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 гіри 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 гір 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 гіри 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 (кільк. 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	1212	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

Перелік рекомендованої літератури та електронних ресурсів

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. Гулько.- 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