

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

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

Краматорськ – 2020 р.

Навчальний контент:

1. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

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

Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з силових видів спорту. Виконання присідання у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Виконання жиму лежачи у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Виконання тяги у силовому триборстві (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст). Виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажерах «Стегно», присідання). Виконання поштовху у гирьовому спорті (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст). Виконання ривка у гирьовому спорті (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення). Спеціальні вправи для ривка у гирьовому спорті (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).

Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту.

Вдосконалення техніки виконання присідання у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Вдосконалення техніки виконання тяги у силовому триборстві (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст). Вдосконалення техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажерах «Стегно», присідання). Вдосконалення техніки виконання поштовху у гирьовому спорті (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст). Вдосконалення техніки виконання ривка у гирьовому спорті (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка у гирьовому спорті (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).

Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

Тактичні дії при виконанні першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Тактичні дії при виконанні другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Тактичні дії при виконанні третього періоду ривка (присід - безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді). Тактичні дії при виконанні четвертого періоду ривка – вставання. Тактичні дії при виконанні поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). Тактичні дії при виконанні поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Тактичні дії при виконанні поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Тактичні дії при виконанні присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Тактичні дії при виконанні 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). Тактичні дії при виконанні спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).

Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ.

Вдосконалення тактичних дій при виконанні першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Вдосконалення тактичних дій при виконанні другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Вдосконалення тактичних дій при виконанні третього періоду ривка (присід - безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді). Вдосконалення тактичних дій при виконанні четвертого періоду ривка – вставання. Вдосконалення тактичних дій при виконанні поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). Вдосконалення тактичних дій при виконанні поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення тактичних дій при виконанні поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення тактичних дій при виконанні присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення тактичних дій при виконанні 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). Вдосконалення тактичних дій при виконанні спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).

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

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

Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.

Важка атлетика - тренування у ривку, тренування у поштовху, тренування у тягах, тренування у присіданнях, тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Силове триборство - тренування у присіданнях, тренування у жимі, тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Гирьовий спорт - тренування у поштовху, тренування у ривку, тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

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

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд в змаганнях з важкої атлетики. Суддівська колегія змагань. Правила виконання ривка. Правила виконання поштовху. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Силове триборство. Організаційні питання в змаганнях з силового триборства. Учасники змагань, представники й тренери команд. Обладнання у змаганнях з силового триборства. Екіпіровка у змаганнях. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Суддівська колегія. Підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Гирьовий спорт. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності та фізичної підготовленості.

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

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

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

Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

Техніка виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Техніка виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Техніка виконання третього періоду ривка - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді). Техніка виконання ривка (четвертий період - вставання). Техніка виконання поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). Техніка виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного

гальмування). Техніка виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Техніка виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Техніка 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). Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).

Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ.

Вдосконалення техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Вдосконалення техніки виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Вдосконалення техніки виконання третього періоду ривка - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період - вставання). Вдосконалення техніки виконання поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). 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 (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). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).

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

Розвиток силових якостей. Розвиток м'язової маси. Розвиток швидкісної сили. Розвиток вибухової сили. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силових видах спорту.

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.

Важка атлетика. Тренування у ривку. Тренування у поштовху. Тренування у тягах. Тренування у присіданнях. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Силове триборство. Тренування у присіданнях. Тренування у жимі. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Тренування у ривку. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

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

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Суддівська колегія змагань. Правила виконання ривка. Правила виконання

поштовху. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності.

Силове триборство. Організаційні питання. Учасники змагань, представники й тренери команд. Обладнання у змаганнях з силового триборства. Екіпіровка у змаганнях з силового триборства. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства. Підвищення технічної майстерності.

Гирьовий спорт. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Оперативний контроль у силових видах спорту. Поточний контроль у силових видах спорту. Етапний контроль у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

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. Розвиток м'язової маси. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка.

Важка атлетика. Тренування у ривку. Тренування у поштовху. Тренування у тягах. Тренування у присіданнях. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Силове триборство. Тренування у присіданнях. Тренування у жимі. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

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

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Суддівська колегія змагань. Правила виконання ривка. Правила виконання

поштовху. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності.

Силове триборство. Організаційні питання. Учасники змагань, представники й тренери команд. Обладнання у змаганнях з силового триборства. Екіпіровка у змаганнях з силового триборства. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства. Підвищення технічної майстерності.

Гирьовий спорт. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Оперативний контроль у силових видах спорту. Поточний контроль у силових видах спорту. Етапний контроль у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Рекомендована література

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрійчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
4. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
5. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.
7. Класификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: метод. рекомендации / Под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990. – 41 с.
8. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.
9. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
10. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

11. 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.
12. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.
14. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
15. 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>
16. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

Електронні ресурси

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

2. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту» 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 силових видів спорту» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 256 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 193 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 130 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. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з силових видів спорту. Виконання присідання у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Виконання жиму лежачи у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Виконання тяги у силовому триборстві (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст). Виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажерах «Стегно», присідання). Виконання поштовху у гирьовому спорті (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст). Виконання ривка у гирьовому спорті (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення). Спеціальні вправи для ривка у гирьовому спорті (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).	30
2.	Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту. Вдосконалення техніки виконання присідання у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи у силовому триборстві (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки). Вдосконалення техніки виконання тяги у силовому триборстві (старт,	34

	піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст). Вдосконалення техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажерах «Стегно», присідання). Вдосконалення техніки виконання поштовху у гирьовому спорті (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст). Вдосконалення техніки виконання ривка у гирьовому спорті (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка у гирьовому спорті (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).	
3.	Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ. Тактичні дії при виконанні першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Тактичні дії при виконанні другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Тактичні дії при виконанні третього періоду ривка (присід - безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді). Тактичні дії при виконанні четвертого періоду ривка – вставання. Тактичні дії при виконанні поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). Тактичні дії при виконанні поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Тактичні дії при виконанні поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Тактичні дії при виконанні присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Тактичні дії при виконанні 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). Тактичні дії при виконанні спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).	30
4.	Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Вдосконалення тактичних дій при виконанні першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Вдосконалення тактичних дій при виконанні другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Вдосконалення тактичних дій при виконанні третього періоду ривка (присід - безопорний	34

	присід, опорний присід, фіксація у присіді). Вдосконалення тактичних дій при виконанні четвертого періоду ривка – вставання. Вдосконалення тактичних дій при виконанні поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). Вдосконалення тактичних дій при виконанні поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення тактичних дій при виконанні поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення тактичних дій при виконанні присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення тактичних дій при виконанні 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). Вдосконалення тактичних дій при виконанні спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).	
5.	Модуль 5. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Розвиток силових якостей. Розвиток м'язової маси. Розвиток швидкісної сили. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.	30
6.	Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка. <i>Важка атлетика</i> - тренування у ривку, тренування у поштовху, тренування у тягах, тренування у присіданнях, тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності. <i>Силове триборство</i> - тренування у присіданнях, тренування у жимі, тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. <i>Гирьовий спорт</i> - тренування у поштовху, тренування у ривку, тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.	34
7.	Модуль 7. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту. <i>Важка атлетика.</i> Регламент про змагання та документи змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд в змаганнях з важкої атлетики. Суддівська колегія змагань. Правила виконання ривка. Правила виконання поштовху. Помилки	30

	спортсменів у вправах. Підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості. <i>Силове триборство.</i> Організаційні питання в змаганнях з силового триборства. Учасники змагань, представники й тренери команд. Обладнання у змаганнях з силового триборства. Екіпіровка у змаганнях. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Суддівська колегія. Підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості. <i>Гирьовий спорт.</i> Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності та фізичної підготовленості.	
8.	Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту. Оперативний контроль у силових видах спорту. Поточний контроль у силових видах спорту. Етапний контроль у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Підвищення технічної майстерності.	34
Разом		256

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. Техніка виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Техніка виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Техніка виконання третього періоду ривка - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді). Техніка виконання ривка (четвертий період - вставання). Техніка виконання поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). Техніка виконання поштовху (фаза вільного падіння та	30

	активного гальмування). Техніка виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Техніка виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Техніка 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). Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).	
2.	Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Вдосконалення техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін). Вдосконалення техніки виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін). Вдосконалення техніки виконання третього періоду ривка - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період - вставання). Вдосконалення техніки виконання поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання). 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 (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). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).	34
3.	Модуль 3. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Розвиток силових якостей. Розвиток м'язової маси. Розвиток швидкісної сили. Розвиток вибухової сили. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силових видах спорту.	30

4.	Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка. <i>Важка атлетика.</i> Тренування у ривку. Тренування у поштовху. Тренування у тягах. Тренування у присіданнях. Тренування у зимових вправах. Підвищення технічної майстерності. <i>Силове триборство.</i> Тренування у присіданнях. Тренування у жимі. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. <i>Гирьовий спорт.</i> Тренування у поштовху. Тренування у ривку. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.	35
5.	Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту. <i>Важка атлетика.</i> Регламент про змагання та документи змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Суддівська колегія змагань. Правила виконання ривка. Правила виконання поштовху. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. <i>Силове триборство.</i> Організаційні питання. Учасники змагань, представники й тренери команд. Обладнання у змаганнях з силового триборства. Екіпіровка у змаганнях з силового триборства Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства. Підвищення технічної майстерності. <i>Гирьовий спорт.</i> Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.	30
6.	Модуль 6. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту. Оперативний контроль у силових видах спорту. Поточний контроль у силових видах спорту. Етапний контроль у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	34
Разом		193

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Розвиток силових якостей. Розвиток м'язової маси. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.	32
2.	Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка. <i>Важка атлетика.</i> Тренування у ривку. Тренування у поштовху. Тренування у тягах. Тренування у присіданнях. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності. <i>Силове триборство.</i> Тренування у присіданнях. Тренування у жимі. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. <i>Гирьовий спорт.</i> Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.	34
3.	Модуль 3. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту. <i>Важка атлетика.</i> Регламент про змагання та документи змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Суддівська колегія змагань. Правила виконання ривка. Правила виконання поштовху. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. <i>Силове триборство.</i> Організаційні питання. Учасники змагань, представники й тренери команд. Обладнання у змаганнях з силового триборства. Екіпіровка у змаганнях з силового триборства Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства. Підвищення технічної майстерності. <i>Гирьовий спорт.</i> Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.	30
	Модуль 4. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту. Оперативний контроль у силових видах спорту. Поточний контроль у силових видах спорту. Етапний контроль у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв	

4.	змагальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	34
Разом		130

Рекомендована література:

Основна література

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрійчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
4. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.
6. Класификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: метод. рекомендации / Под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990. – 41 с.
7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
8. 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.
9. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
10. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
11. 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>
12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

Додаткова література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

2. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

3. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.

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

Електронні ресурси

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

3. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни

Оцінювання рівня знань студентів здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль (засвоєння окремих тем) проводиться у формі виконання вправ з силових видів спорту в серії практичних занять.

Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає здатність студента виконати вправи з обраного виду силового спорту.

Підсумковий семестровий контроль з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень студента. Він проводиться у формі виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки. Термін проведення підсумкового семестрового контролю встановлюється графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю, та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

Схема нарахування балів за виконати елементів вправ з обраного силового спорту в серії практичних занять:

- 5 балів – (творчий рівень компетентності) виконання силових вправ відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.

- 4 бали – (достатній рівень компетентності) виконання силових вправ відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки але допущені помилки у підготовчій та заключній фазах та прояву вільного володіння в стандартних ситуаціях.

- 3 бали – (репродуктивний рівень компетентності) виконання силових вправ відповідає повторенню загальновизнаних вимог, але допущені помилки у всіх фазах техніки виконання вправи, а також в розумінні основ техніки, можливості аналізувати, порівнювати та виправляти допущені помилки з допомогою викладача.

- 2 бали – (регресивно-продуктивний рівень компетентності) виконання силових вправ залишається на рівні виконання окремих частин техніки з грубими помилками у всіх фазах техніки виконання.

- 1 бал – (регресивний рівень компетентності) виконання силових вправ відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати виконану вправу як цілісний елемент.

Таблиця оцінювання виконання контрольно-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 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 (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 (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 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

(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+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**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	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

(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 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

**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-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 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.)	Становтяга 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.)	Становтяга 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 гіри 8 кг (сума двох рук)	Присидання 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 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гір 16 кг, (разів)	Присидання 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 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	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 (кл. 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 (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