

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(важка атлетика)»

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 – 2023 р.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (перший період). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (другий період - підрив). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (третій період - присід). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (четвертий період - вставання). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, перший прийом (піднімання ваги на груди). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, перший прийом (піднімання ваги на груди). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх (фази безопорного та опорного присіду). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, період вставання (фази випрямлення та переміщення ніг), період фіксації. 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 поштовху, період вставання (фази випрямлення та переміщення ніг), період фіксації. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 3. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у важкій атлетичі.

Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетичі. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у

важкій атлетиці. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. 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 важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.

Техніка виконання спеціальних вправ для вдосконалення періоду «підрив» у ривку. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ ривок, спеціальні вправи для удосконалення завершальної фази тяги-підриву. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Техніка виконання спеціальних вправ у ривку, для удосконалення опорного та безопорного присіду. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова). Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх). Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики.

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Костюм та екіпіровка атлета. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила виконання змагальних вправ. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 6. Спортивно – педагогічне вдосконалення.

Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики. Вдосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. Тактична підготовка. Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях. Удосконалення суддівських навичок. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Облік спортивного тренування у важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 7. Вдосконалення технічної, фізичної підготовки важкоатлетів та методика навчання вправ у важкій атлетиці.

Принципи та засоби підготовки важкоатлетів. Методи спортивної підготовки важкоатлетів. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів. Вдосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в важкій атлетиці.

Оперативний контроль в важкій атлетиці.. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці. 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. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у важкій атлетиці.

Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. 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 важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка.

Техніка виконання спеціальних вправ для вдосконалення періоду «підрив» у ривку. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ ривок, спеціальні вправи для удосконалення завершальної фази тяги-підриву. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ у ривку, для удосконалення опорного та безопорного присіду. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова). Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх). Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 3. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики.

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Костюм та екіпіровка атлета. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила виконання змагальних вправ. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 4. Спортивно – педагогічне вдосконалення.

Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики. Вдосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. Тактична підготовка. Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях. Удосконалення суддівських навичок. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Облік спортивного тренування у важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 5. Вдосконалення технічної, фізичної підготовки важкоатлетів та методика навчання вправ у важкій атлетиці.

Принципи та засоби підготовки важкоатлетів. Методи спортивної підготовки важкоатлетів. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів. Вдосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 6. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в важкій атлетиці.

Оперативний контроль в важкій атлетиці.. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці. 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. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики.

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Костюм та екіпіровка атлета. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила виконання змагальних вправ. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 2. Спортивно – педагогічне вдосконалення.

Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики. Вдосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. Тактична підготовка. Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях. Удосконалення суддівських навичок. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Облік спортивного тренування у важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 3. Вдосконалення технічної, фізичної підготовки важкоатлетів та методика навчання вправ у важкій атлетиці.

Принципи та засоби підготовки важкоатлетів. Методи спортивної підготовки важкоатлетів. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів. Вдосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 4. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в важкій атлетиці.

Оперативний контроль в важкій атлетиці.. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці. 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 (важка атлетика)» 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 важкоатлетичних вправ. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (перший період). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (другий період -підрив). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (третій період -присід). Техніка фазових рухових дій виконання вправи	34

	<p>Ривок (четвертий період - вставання). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, перший прийом (піднімання ваги на груди). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, перший прийом (піднімання ваги на груди). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх (фази безопорного та опорного присіду). Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, період вставання (фази випрямлення та переміщення ніг), період фіксації. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	
2.	<p>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 поштовху, період вставання (фази випрямлення та переміщення ніг), період фіксації. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	36
3.	<p>Модуль 3. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у важкій атлетиці.</p> <p>Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. 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 важкій атлетиці. Виконання контрольних</p>	34

	нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	
4.	<p>Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Техніка виконання спеціальних вправ для вдосконалення періоду «підрив» у ривку. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ ривок, спеціальні вправи для удосконалення завершальної фази тяги-підриву. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.</p> <p>Техніка виконання спеціальних вправ у ривку, для удосконалення опорного та безопорного присіду. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова). Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх). Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	36
5.	<p>Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики.</p> <p>Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Костюм та екіпіровка атлета. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила виконання змагальних вправ. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34

6.	<p align="center">Модуль 6. Спортивно – педагогічне вдосконалення.</p> <p>Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики.</p> <p>Вдосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. Тактична підготовка. Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях. Удосконалення суддівських навичок. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Облік спортивного тренування у важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.</p>	36
7.	<p align="center">Модуль 7. Вдосконалення технічної, фізичної підготовки важкоатлетів та методика навчання вправ у важкій атлетиці.</p> <p>Принципи та засоби підготовки важкоатлетів. Методи спортивної підготовки важкоатлетів. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів. Вдосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34
8.	<p align="center">Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту.</p> <p>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</p>	34

	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.	<p style="text-align: center;">Модуль 1. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у важкій атлетиці.</p> <p>Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. 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 важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34
2.	<p>Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Техніка виконання спеціальних вправ для вдосконалення періоду «підрив» у ривку. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ ривок, спеціальні вправи для удосконалення завершальної фази тяги-підриву. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.</p> <p>Техніка виконання спеціальних вправ у ривку, для удосконалення опорного та безопорного присіду. Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова). Підвищення технічної майстерності. Техніка</p>	36

	виконання спеціальних вправ для поштовху(поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх). Підвищення технічної майстерності. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах). Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	
3.	Модуль 3. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Костюм та екіпіровка атлета. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила виконання змагальних вправ. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	34
4.	Модуль 4. Спортивно – педагогічне вдосконалення. Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики. Вдосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. Тактична підготовка. Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях. Удосконалення суддівських навичок. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Облік спортивного тренування у важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.	37
5.	Модуль 5. Вдосконалення технічної, фізичної підготовки важкоатлетів та методика навчання вправ у важкій атлетиці. Принципи та засоби підготовки важкоатлетів. Методи спортивної підготовки важкоатлетів. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів. Вдосконалення фізичної підготовленості	34

	важкоатлетів. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.	
6.	<p>Модуль 6. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту.</p> <p>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.</p>	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.	<p>Модуль 1. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики.</p> <p>Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Костюм та екіпіровка атлета. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності. Правила виконання змагальних вправ. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34

2.	<p>Модуль 2. Спортивно – педагогічне вдосконалення. Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики. Вдосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці. Тактична підготовка. Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях. Удосконалення суддівських навичок. Методика ведення та опрацювання суддівської документації. Облік спортивного тренування у важкій атлетиці. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.</p>	36
3.	<p>Модуль 3. Вдосконалення технічної, фізичної підготовки важкоатлетів та методика навчання вправ у важкій атлетиці. Принципи та засоби підготовки важкоатлетів. Методи спортивної підготовки важкоатлетів. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів. Вдосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34
4.	<p>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. 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.</p>	36
Разом		140

Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911
3. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. 2011.-216 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів/Шинкарук Оксана, Лисенко Олена Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. –Випуск №3 (22).-Вінниця, 2017.-С.469-476.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
7. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
9. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
10. Олешко В.Г. Моделювання. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. К. : ДІА. 2019. – 252 с.
11. Шинкарук О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії : теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-№1, 2016.- С. 15-18.
12. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна програма. Київ, 2011. – 79 с.
13. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. –К.:НУБіП України, 2014.- 722 с.
14. Олійник Н.А., Вінник Ю.В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. Педагогічні науки. Херсон, 2018. №81, Т.1.с 194-197.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. –К.: Олимп. лит., 2015.-Кн.2-2015.-752 с.

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

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 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 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів)
15	240	9,0	P+5	P-7	14	37	13,2	13	P+15	P	P+10	15
14	238	9,1	P+2	P-8	-	36	13,3	12	P+14	P-1	P+9	14
13	236	9,2	P	P-9	13	35	13,4	11	P+13	P-2	P+8	13
12	234	9,3	P-2	P-10	-	34	13,5	10	P+12	P-3	P+7	12
11	232	9,4	P-5	P-11	12	33	13,6	9	P+11	P-4	P+6	11
10	230	9,5	P-7	P-12	-	32	13,7	8	P+10	P-5	P+5	10
9	228	9,6	P-10	P-13	11	31	13,8	7	P+8	P-6	P+4	9
8	226	9,7	P-12	P-14	-	30	13,9	6	P+7	P-7	P+3	8
7	224	9,8	P-14	P-15	10	29	14,0	5	P+5	P-8	P+2	7
6	222	9,9	P-15	P-16	-	28	14,1	4	P+2	P-9	P+1	6
5	220	10,0	P-16	P-17	9	26	14,2	3	P	P-10	P	5
4	218	10,1	P-17	P-18	-	24	14,3	2	P-5	P-11	P-5	4
3	216	10,2	P-18	P-19	8	22	14,4	1	P-10	P-12	P-10	3

2	214	10,3	P-19	P-20	-	20	14,5	-	P-15	P-13	P-15	2
1	212	10,4	P-20	P-21	7	15	14,6	-	P-20	P-14	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.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	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.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	P-10	P-24	12	26	16,8	20	P+5	P-20	P+5	8
14	199	11,4	P-11	P-25	-	25	16,9	19	P+4	P-21	P+4	
13	198	11,5	P-12	P-26	11	24	17,0	18	P+3	P-22	P+3	7
12	197	11,6	P-13	P-27	-	23	17,1	17	P+2	P-23	P+2	
11	196	11,7	P-14	P-28	10	22	17,2	16	P+1	P-24	P+1	6
10	195	11,8	P-15	P-29	-	21	17,3	15	P	P-25	P	
9	194	11,9	P-16	P-30	9	20	17,4	14	P-1	P-26	P-1	5
8	193	12,0	P-17	P-31	-	19	17,5	13	P-2	P-27	P-2	
7	192	12,1	P-18	P-32	8	18	17,6	12	P-5	P-28	P-3	4
6	191	12,2	P-19	P-33	-	17	17,7	11	P-7	P-29	P-4	
5	190	12,3	P-20	P-34	7	16	17,8	10	P-10	P-30	P-5	3
4	189	12,4	P-21	P-35	-	15	17,9	9	P-12	P-31	P-6	
3	188	12,5	P-22	P-36	6	14	18,0	8	P-15	P-32	P-7	2
2	187	12,6	P-23	P-37	-	13	18,1	7	P-17	P-33	P-8	
1	186	12,7	P-25	P-38	5	12	18,2	6	P-20	P-34	P-10	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.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	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.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	P+10	P-5	16	40	13,2	15	P+20	P+1	P+10	16
14	254	10,5	P+5	P-6	-	39	13,3	14	P+19	P	P+9	15
13	253	10,6	P+2	P-7	15	38	13,4	13	P+18	P-1	P+8	14
12	252	10,7	P	P-8	-	37	13,5	12	P+17	P-2	P+7	13
11	251	10,8	P-2	P-9	14	36	13,6	11	P+15	P-3	P+6	12
10	250	10,9	P-5	P-10	-	35	13,7	10	P+12	P-4	P+5	11

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

(3 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	P-5	P-22	13	28	16,8	20	P+10	P-18	P+8	12
14	199	11,4	P-6	P-23	-	27	16,9	19	P+9	P-19	P+7	11
13	198	11,5	P-7	P-24	12	26	17,0	18	P+8	P-20	P+6	10
12	197	11,6	P-8	P-25	-	25	17,1	17	P+7	P-21	P+5	9
11	196	11,7	P-9	P-26	11	24	17,2	16	P+6	P-22	P+4	8
10	195	11,8	P-10	P-27	-	23	17,3	15	P+5	P-23	P+3	7
9	194	11,9	P-11	P-28	10	22	17,4	14	P+4	P-24	P+2	6
8	193	12,0	P-12	P-29	-	21	17,5	13	P	P-25	P+1	5
7	192	12,1	P-13	P-30	9	20	17,6	12	P-2	P-26	P	4
6	191	12,2	P-14	P-31	-	19	17,7	11	P-5	P-27	P-1	
5	190	12,3	P-15	P-32	8	18	17,8	10	P-7	P-38	P-2	3
4	189	12,4	P-16	P-33	-	17	17,9	9	P-10	P-29	P-3	
3	188	12,5	P-17	P-34	7	16	18,0	8	P-12	P-30	P-4	
2	187	12,6	P-18	P-35	-	15	18,1	7	P-13	P-31	P-5	2
1	186	12,7	P-20	P-36	6	14	18,2	6	P-15	P-32	P-6	1

(4 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	P+13	P	16	40	13,2	15	P+25	P+5	P+13	16

14	254	10,5	P+12	P-1	-	39	13,3	14	P+22	P+4	P+12	15
13	253	10,6	P+11	P-2	15	38	13,4	13	P+20	P+3	P+11	14
12	252	10,7	P+10	P-3	-	37	13,5	12	P+17	P+2	P+10	13
11	251	10,8	P+5	P-4	14	36	13,6	11	P+15	P+1	P+9	12
10	250	10,9	P	P-5	-	35	13,7	10	P+12	P	P+8	11
9	249	11,0	P-5	P-6	13	34	13,8	9	P+10	P-1	P+7	10
8	248	11,1	P-7	P-7	-	33	13,9	8	P+7	P-2	P+6	9
7	247	11,2	P-10	P-8	12	32	14,0	7	P+5	P-3	P+5	8
6	246	11,3	P-12	P-9	-	31	14,1	6	P+3	P-4	P+4	7
5	245	11,4	P-13	P-10	11	30	14,2	5	P+2	P-5	P+3	6
4	244	11,5	P-12	P-11	-	29	14,3	4	P	P-6	P+2	5
3	243	11,6	P-13	P-12	10	28	14,4	3	P-3	P-7	P+1	4
2	242	11,7	P-14	P-13	-	27	14,5	2	P-5	P-8	P	3
1	241	11,8	P-15	P-14	9	26	14,6	1	P-10	P-9	P-1	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.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	P+7	P-16	13	28	16,8	20	P+15	P-16	P+10	15
14	199	11,4	P+5	P-17	-	27	16,9	19	P+14	P-17	P+9	14
13	198	11,5	P+3	P-18	12	26	17,0	18	P+13	P-18	P+8	13
12	197	11,6	P	P-19	-	25	17,1	17	P+12	P-19	P+7	12
11	196	11,7	P-2	P-20	11	24	17,2	16	P+11	P-20	P+6	11
10	195	11,8	P-5	P-21	-	23	17,3	15	P+10	P-21	P+5	10
9	194	11,9	P-7	P-22	10	22	17,4	14	P+9	P-22	P+4	9
8	193	12,0	P-8	P-23	-	21	17,5	13	P+8	P-23	P+3	8
7	192	12,1	P-9	P-24	9	20	17,6	12	P+7	P-24	P+2	7
6	191	12,2	P-10	P-25	-	19	17,7	11	P+5	P-25	P+1	6
5	190	12,3	P-11	P-26	8	18	17,8	10	P+3	P-26	P	5
4	189	12,4	P-12	P-27	-	17	17,9	9	P	P-27	P-1	4
3	188	12,5	P-13	P-28	7	16	18,0	8	P-5	P-28	P-2	3
2	187	12,6	P-14	P-29	-	15	18,1	7	P-7	P-29	P-3	2
1	186	12,7	P-15	P-30	6	14	18,2	6	P-10	P-30	P-4	1

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

(1 рік навчання)

чоловіки

	Модуль 1		Модуль 2	
	Фізична підготовка	Технічна підготовка	Фізична підготовка	Технічна підготовка

Бали	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг)	Ривок (кг.)	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.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів)
15	240	9,0	P+5	P-7	14	37	13,2	13	P+15	P	P+10	15
14	238	9,1	P+2	P-8	-	36	13,3	12	P+14	P-1	P+9	14
13	236	9,2	P	P-9	13	35	13,4	11	P+13	P-2	P+8	13
12	234	9,3	P-2	P-10	-	34	13,5	10	P+12	P-3	P+7	12
11	232	9,4	P-5	P-11	12	33	13,6	9	P+11	P-4	P+6	11
10	230	9,5	P-7	P-12	-	32	13,7	8	P+10	P-5	P+5	10
9	228	9,6	P-10	P-13	11	31	13,8	7	P+8	P-6	P+4	9
8	226	9,7	P-12	P-14	-	30	13,9	6	P+7	P-7	P+3	8
7	224	9,8	P-14	P-15	10	29	14,0	5	P+5	P-8	P+2	7
6	222	9,9	P-15	P-16	-	28	14,1	4	P+2	P-9	P+1	6
5	220	10,0	P-16	P-17	9	26	14,2	3	P	P-10	P	5
4	218	10,1	P-17	P-18	-	24	14,3	2	P-5	P-11	P-5	4
3	216	10,2	P-18	P-19	8	22	14,4	1	P-10	P-12	P-10	3
2	214	10,3	P-19	P-20	-	20	14,5	-	P-15	P-13	P-15	2
1	212	10,4	P-20	P-21	7	15	14,6	-	P-20	P-14	P-20	1

(1 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	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.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	P-10	P-24	12	26	16,8	20	P+5	P-20	P+5	8
14	199	11,4	P-11	P-25	-	25	16,9	19	P+4	P-21	P+4	
13	198	11,5	P-12	P-26	11	24	17,0	18	P+3	P-22	P+3	7
12	197	11,6	P-13	P-27	-	23	17,1	17	P+2	P-23	P+2	
11	196	11,7	P-14	P-28	10	22	17,2	16	P+1	P-24	P+1	6
10	195	11,8	P-15	P-29	-	21	17,3	15	P	P-25	P	
9	194	11,9	P-16	P-30	9	20	17,4	14	P-1	P-26	P-1	5
8	193	12,0	P-17	P-31	-	19	17,5	13	P-2	P-27	P-2	
7	192	12,1	P-18	P-32	8	18	17,6	12	P-5	P-28	P-3	4
6	191	12,2	P-19	P-33	-	17	17,7	11	P-7	P-29	P-4	
5	190	12,3	P-20	P-34	7	16	17,8	10	P-10	P-30	P-5	3
4	189	12,4	P-21	P-35	-	15	17,9	9	P-12	P-31	P-6	
3	188	12,5	P-22	P-36	6	14	18,0	8	P-15	P-32	P-7	2
2	187	12,6	P-23	P-37	-	13	18,1	7	P-17	P-33	P-8	

1	186	12,7	P-25	P-38	5	12	18,2	6	P-20	P-34	P-10	1
---	-----	------	------	------	---	----	------	---	------	------	------	---

(2 рік навчання)

Чоловіки

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

(2 рік навчання)

Жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	P-5	P-22	13	28	16,8	20	P+10	P-18	P+8	12
14	199	11,4	P-6	P-23	-	27	16,9	19	P+9	P-19	P+7	11
13	198	11,5	P-7	P-24	12	26	17,0	18	P+8	P-20	P+6	10
12	197	11,6	P-8	P-25	-	25	17,1	17	P+7	P-21	P+5	9
11	196	11,7	P-9	P-26	11	24	17,2	16	P+6	P-22	P+4	8
10	195	11,8	P-10	P-27	-	23	17,3	15	P+5	P-23	P+3	7
9	194	11,9	P-11	P-28	10	22	17,4	14	P+4	P-24	P+2	6
8	193	12,0	P-12	P-29	-	21	17,5	13	P	P-25	P+1	5
7	192	12,1	P-13	P-30	9	20	17,6	12	P-2	P-26	P	4

6	191	12,2	P-14	P-31	-	19	17,7	11	P-5	P-27	P-1	
5	190	12,3	P-15	P-32	8	18	17,8	10	P-7	P-38	P-2	3
4	189	12,4	P-16	P-33	-	17	17,9	9	P-10	P-29	P-3	
3	188	12,5	P-17	P-34	7	16	18,0	8	P-12	P-30	P-4	
2	187	12,6	P-18	P-35	-	15	18,1	7	P-13	P-31	P-5	2
1	186	12,7	P-20	P-36	6	14	18,2	6	P-15	P-32	P-6	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.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	P+13	P	16	40	13,2	15	P+25	P+5	P+13	16
14	254	10,5	P+12	P-1	-	39	13,3	14	P+22	P+4	P+12	15
13	253	10,6	P+11	P-2	15	38	13,4	13	P+20	P+3	P+11	14
12	252	10,7	P+10	P-3	-	37	13,5	12	P+17	P+2	P+10	13
11	251	10,8	P+5	P-4	14	36	13,6	11	P+15	P+1	P+9	12
10	250	10,9	P	P-5	-	35	13,7	10	P+12	P	P+8	11
9	249	11,0	P-5	P-6	13	34	13,8	9	P+10	P-1	P+7	10
8	248	11,1	P-7	P-7	-	33	13,9	8	P+7	P-2	P+6	9
7	247	11,2	P-10	P-8	12	32	14,0	7	P+5	P-3	P+5	8
6	246	11,3	P-12	P-9	-	31	14,1	6	P+3	P-4	P+4	7
5	245	11,4	P-13	P-10	11	30	14,2	5	P+2	P-5	P+3	6
4	244	11,5	P-12	P-11	-	29	14,3	4	P	P-6	P+2	5
3	243	11,6	P-13	P-12	10	28	14,4	3	P-3	P-7	P+1	4
2	242	11,7	P-14	P-13	-	27	14,5	2	P-5	P-8	P	3
1	241	11,8	P-15	P-14	9	26	14,6	1	P-10	P-9	P-1	2

(3 рік навчання)

Жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах

						разів)							
15	200	11,3	P+7	P-16	13	28	16,8	20	P+15	P-16	P+10	15	
14	199	11,4	P+5	P-17	-	27	16,9	19	P+14	P-17	P+9	14	
13	198	11,5	P+3	P-18	12	26	17,0	18	P+13	P-18	P+8	13	
12	197	11,6	P	P-19	-	25	17,1	17	P+12	P-19	P+7	12	
11	196	11,7	P-2	P-20	11	24	17,2	16	P+11	P-20	P+6	11	
10	195	11,8	P-5	P-21	-	23	17,3	15	P+10	P-21	P+5	10	
9	194	11,9	P-7	P-22	10	22	17,4	14	P+9	P-22	P+4	9	
8	193	12,0	P-8	P-23	-	21	17,5	13	P+8	P-23	P+3	8	
7	192	12,1	P-9	P-24	9	20	17,6	12	P+7	P-24	P+2	7	
6	191	12,2	P-10	P-25	-	19	17,7	11	P+5	P-25	P+1	6	
5	190	12,3	P-11	P-26	8	18	17,8	10	P+3	P-26	P	5	
4	189	12,4	P-12	P-27	-	17	17,9	9	P	P-27	P-1	4	
3	188	12,5	P-13	P-28	7	16	18,0	8	P-5	P-28	P-2	3	
2	187	12,6	P-14	P-29	-	15	18,1	7	P-7	P-29	P-3	2	
1	186	12,7	P-15	P-30	6	14	18,2	6	P-10	P-30	P-4	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 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіль. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	P+10	P-5	16	40	13,2	15	P+20	P	P+10	16
14	254	10,5	P+5	P-6	-	39	13,3	14	P+19	P-1	P+9	15
13	253	10,6	P+2	P-7	15	38	13,4	13	P+18	P-2	P+8	14
12	252	10,7	P	P-8	-	37	13,5	12	P+17	P-3	P+7	13
11	251	10,8	P-2	P-9	14	36	13,6	11	P+15	P-4	P+6	12
10	250	10,9	P-5	P-10	-	35	13,7	10	P+12	P-5	P+5	11
9	249	11,0	P-7	P-11	13	34	13,8	9	P+10	P-6	P+4	10
8	248	11,1	P-10	P-12	-	33	13,9	8	P+7	P-7	P+3	9
7	247	11,2	P-12	P-13	12	32	14,0	7	P+5	P-8	P+2	8
6	246	11,3	P-15	P-14	-	31	14,1	6	P+2	P-9	P+1	7
5	245	11,4	P-16	P-15	11	30	14,2	5	P	P-10	P	6
4	244	11,5	P-17	P-16	-	29	14,3	4	P-2	P-11	P-5	5
3	243	11,6	P-18	P-17	10	28	14,4	3	P-5	P-12	P-10	4

2	242	11,7	P-19	P-18	-	27	14,5	2	P-10	P-13	P-15	3
1	241	11,8	P-20	P-19	9	26	14,6	1	P-12	P-14	P-16	2

(1 рік навчання)

жінки

Бал и	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	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.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	P-5	P-22	13	28	16,8	20	P+10	P-18	P+8	12
14	199	11,4	P-6	P-23	-	27	16,9	19	P+9	P-19	P+7	11
13	198	11,5	P-7	P-24	12	26	17,0	18	P+8	P-20	P+6	10
12	197	11,6	P-8	P-25	-	25	17,1	17	P+7	P-21	P+5	9
11	196	11,7	P-9	P-26	11	24	17,2	16	P+6	P-22	P+4	8
10	195	11,8	P-10	P-27	-	23	17,3	15	P+5	P-23	P+3	7
9	194	11,9	P-11	P-28	10	22	17,4	14	P+4	P-24	P+2	6
8	193	12,0	P-12	P-29	-	21	17,5	13	P	P-25	P+1	5
7	192	12,1	P-13	P-30	9	20	17,6	12	P-2	P-26	P	4
6	191	12,2	P-14	P-31	-	19	17,7	11	P-5	P-27	P-1	
5	190	12,3	P-15	P-32	8	18	17,8	10	P-7	P-38	P-2	3
4	189	12,4	P-16	P-33	-	17	17,9	9	P-10	P-29	P-3	
3	188	12,5	P-17	P-34	7	16	18,0	8	P-12	P-30	P-4	
2	187	12,6	P-18	P-35	-	15	18,1	7	P-13	P-31	P-5	2
1	186	12,7	P-20	P-36	6	14	18,2	6	P-15	P-32	P-6	1

(2 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	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.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	P+13	P	16	40	13,2	15	P+25	P+5	P+13	16
14	254	10,5	P+12	P-1	-	39	13,3	14	P+22	P+4	P+12	15
13	253	10,6	P+11	P-2	15	38	13,4	13	P+20	P+3	P+11	14
12	252	10,7	P+10	P-3	-	37	13,5	12	P+17	P+2	P+10	13
11	251	10,8	P+5	P-4	14	36	13,6	11	P+15	P+1	P+9	12
10	250	10,9	P	P-5	-	35	13,7	10	P+12	P	P+8	11
9	249	11,0	P-5	P-6	13	34	13,8	9	P+10	P-1	P+7	10
8	248	11,1	P-7	P-7	-	33	13,9	8	P+7	P-2	P+6	9

7	247	11,2	P-10	P-8	12	32	14,0	7	P+5	P-3	P+5	8
6	246	11,3	P-12	P-9	-	31	14,1	6	P+3	P-4	P+4	7
5	245	11,4	P-13	P-10	11	30	14,2	5	P+2	P-5	P+3	6
4	244	11,5	P-12	P-11	-	29	14,3	4	P	P-6	P+2	5
3	243	11,6	P-13	P-12	10	28	14,4	3	P-3	P-7	P+1	4
2	242	11,7	P-14	P-13	-	27	14,5	2	P-5	P-8	P	3
1	241	11,8	P-15	P-14	9	26	14,6	1	P-10	P-9	P-1	2

(2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Ривок (кг.)	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.)	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	P+7	P-16	13	28	16,8	20	P+15	P-16	P+10	15
14	199	11,4	P+5	P-17	-	27	16,9	19	P+14	P-17	P+9	14
13	198	11,5	P+3	P-18	12	26	17,0	18	P+13	P-18	P+8	13
12	197	11,6	P	P-19	-	25	17,1	17	P+12	P-19	P+7	12
11	196	11,7	P-2	P-20	11	24	17,2	16	P+11	P-20	P+6	11
10	195	11,8	P-5	P-21	-	23	17,3	15	P+10	P-21	P+5	10
9	194	11,9	P-7	P-22	10	22	17,4	14	P+9	P-22	P+4	9
8	193	12,0	P-8	P-23	-	21	17,5	13	P+8	P-23	P+3	8
7	192	12,1	P-9	P-24	9	20	17,6	12	P+7	P-24	P+2	7
6	191	12,2	P-10	P-25	-	19	17,7	11	P+5	P-25	P+1	6
5	190	12,3	P-11	P-26	8	18	17,8	10	P+3	P-26	P	5
4	189	12,4	P-12	P-27	-	17	17,9	9	P	P-27	P-1	4
3	188	12,5	P-13	P-28	7	16	18,0	8	P-5	P-28	P-2	3
2	187	12,6	P-14	P-29	-	15	18,1	7	P-7	P-29	P-3	2
1	186	12,7	P-15	P-30	6	14	18,2	6	P-10	P-30	P-4	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
			дуже добре – вище середнього рівня з

81-89	B	добре	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.] – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911
3. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. 2011.-216 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів/Шинкарук Оксана, Лисенко Олена Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. –Випуск №3 (22).-Вінниця, 2017.-С.469-476.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.

7. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.

9. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

10. Олешко В.Г. Моделювання. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. К. : ДІА. 2019. – 252 с.

11. Шинкарук О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії : теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-№1, 2016.- С. 15-18.

12. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна програма. Київ, 2011. – 79 с.

13. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім.М.П.Драгоманова. –К.:НУБіП України,2014.- 722 с.

145.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.

15. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 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://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
- 3.http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents__Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf
4. <https://www.youtube.com/channel/UCy7oaUAtGxBwAbfDvmcgG5A>
5. <https://www.twirpx.com/file/2229209/>