

1. Опис навчальної дисципліни

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

Примітка.

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

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (важка атлетика)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт",

забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (важка атлетика)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у важкій атлетиці, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного спортсмена, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.

Завдання курсу:

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

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування з важкої атлетики;
- планувати етапи підготовки;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ (ривок, поштовх) у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

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

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

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

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

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях ;
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- з заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

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

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики з важкої атлетики;
- здійснювати планування етапів підготовки важкоатлетів;
- методично грамотно демонструвати техніку змагальних вправ та тактику з важкої атлетики;
- методично грамотно і послідовно навчати техніці змагальних вправ та тактиці з важкої атлетики;
- визначати неточності при виконанні техніки змагальних вправ та тактики з важкої атлетики;
- організувати змагання та обслуговувати їх в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління спортсменом під час змагань в якості тренера.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ

Практичне заняття № 1,2. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (перший період).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).
 2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 3,4. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (другий період -підрив).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 5,6. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (третій період - присід).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 7,8. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Ривок (четвертий період - вставання).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання четвертого періоду – вставання.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 9,10. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, перший прийом (піднімання ваги на груди).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 11. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, другий прийом (піднімання від грудей).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фаза вільного падіння.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 12. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фаза зупинки та фаза посилення.

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи з силового триборства.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 13. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх (фази безопорного та опорного присіду).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фази безопорного та опорного присіду.

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи з силового триборства.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 14. Техніка фазових рухових дій виконання вправи Поштовх, період вставання (фази випрямлення та переміщення ніг), період фіксації.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання поштовху, період вставання і період фіксації.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки Поштовх, період вставання (фази випрямлення та переміщення ніг), період фіксації.

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи з силового триборства.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [4,5-8,10,16].

Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ

Практичне заняття № 1,2. Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 3,4. Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання другого періоду ривка (підрив – амортизація та фінальний розгін).
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 5,6. Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду ривка – присіду (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 7,8. Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 11,12. Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 13. Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 14. Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 15. Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

Практичне заняття № 16,17 Вдосконалення техніки виконання поштовху, період вставання (фази випрямлення та переміщення ніг), період фіксації.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

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

Практичне заняття № 1,2. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13,14. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Техніка виконання спеціальних вправ для вдосконалення періоду «підрив» у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс для вдосконалення періоду підрив.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс (із вису ривок з напівприсідом, ривок із напівприсідом, із підставок протягування ривкове).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Техніка виконання спеціальних вправ ривок, спеціальні вправи для удосконалення завершальної фази тяги-підриву. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ для покращення техніки ривка, тяга ривкова, піднімання штанги на груди (хват широкий).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально підготовчих вправ.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Техніка виконання спеціальних вправ тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тязі.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Техніка виконання спеціальних вправ у ривку, для удосконалення опорного та безопорного присіду. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ (присід штанга на плечах хват ривковий, присідання зі штангою що утримується вгорі на випростаних руках.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ для удосконалення присіду.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 9,10. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11,12 Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13,14 Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова).
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15,16 Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх).
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей..
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 17. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах).
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
 2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики

Практичне заняття № 1.2 Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 3,4 Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики, вікові та вагові категорії спортсменів».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 5,6 Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 7 Костюм та екіпіровка атлета.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпірування на змаганнях», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з екіпіруванням яке дозволено одягати на змаганнях (спортивний костюм, спортивне взуття, ремінь, наколінники, напульсники, бандажі).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 8,9 Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 10,11 Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити з правилом проведення змагань (жеребкування, зважування спортсменів, представлення спортсменів суддям).

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилом проведення змагань (жеребкування, зважування спортсменів, представлення спортсменів суддям).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 12,13 Правила виконання змагальних вправ

Мета заняття: ознайомити з загальним правилом виконання ривка та поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилом (20/20, а також здійснити аналіз правила виконання ривка та поштовху).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 14. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилом «Помилки спортсменів у вправах».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей. Література:

[1,2,9,12,].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Модуль 6. Спортивно – педагогічне вдосконалення

Практичне заняття № 1,2. Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики.

Мета заняття: Здійснити аналіз структурних компонентів тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

Здійснити аналіз структурних компонентів тренувального заняття, типів тренувальних занять та основи побудови тренувального заняття.

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 3,4,5 Вдосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці.

Мета заняття: здійснити аналіз психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів важкоатлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз за допомоги яких заходів можливо формування стану бойової готовності, та здатності до зосередження, та мобілізації зусиль.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 6,7,8 Тактична підготовка.

Мета заняття: здійснити аналіз стратегій і тактики на змаганнях з важкої атлетики.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз змагальної стратегій і тактики тренерів, на змаганнях з важкої атлетики.

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 9,10 Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях.

Мета заняття: Удосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
2. Здійснити аналіз тактичної боротьби на змаганнях.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11,12,13 Удосконалення суддівських навичок.

Мета заняття: Методика суддівства змагань національного рівня.

Задачі та зміст заняття:

1. Набуття умінь та навичок в процесі суддівства змагань на посадах старшого та бокових суддів, секретаря змагань та судді-інформатора, секундометриста.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 14,15, Методика ведення та опрацювання суддівської документації.

Мета заняття: Набуття умінь та навичок у веденні і опрацюванні суддівської документації.

Задачі та зміст заняття:

1. Набуття умінь та навичок у веденні і опрацюванні суддівської документації (протоколів змагань, протоколів зважування, заявок, листів за мовлення і пере замовлення).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 16. 17 Облік спортивного тренування у важкій атлетиці.

Мета заняття: здійснити аналіз поточного та оперативного планування підготовки важкоатлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз поточного та оперативного планування підготовки важкоатлетів.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,7,9,14].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,7,9,14].

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

Практичне заняття № 1,2,3 Принципи та засоби підготовки важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких принципів (специфічні, дидактичні) , та яких засобів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета.

Задачі та зміст заняття:

1.Зробити аналіз основних принципів спортивної підготовки (поглиблена спеціалізація та індивідуалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність індивідуального тренувального процесу, єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантаження).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 4,5,6 Методи спортивної підготовки важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких методів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета.

Задачі та зміст заняття:

1. Зробити аналіз і визначити за допомогою яких методів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета (загально – педагогічні, специфічні, додаткові).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 7,8 Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Мета заняття: Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз біомеханічної структури техніки поштовху штанги, важкоатлетів різної кваліфікації.

2.Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 9,10. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду.

Мета заняття: Здійснити аналіз кінематичної, динамічної та ритмічної структури руху у ривку та поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз кінематичної, динамічної та ритмічної структури руху у ривку і поштовху.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 11,12 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких засобів відновлюється організм після тренування (педагогічні, психологічні та медико-біологічні).

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз які засоби відновлення, частіше використовують важкоатлети після тренування та після змагання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 13,14 Вдосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів.

Мета заняття: Удосконалення провідних фізичних якостей важкоатлетів (вибухова сила, абсолютна сила, силова витривалість).

Задачі та зміст заняття:

1. Удосконалення фізичних якостей важкоатлетів (вибухова сила, абсолютна сила, силова витривалість).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,7,9,14].

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

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль в важкій атлетиці.. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю в важкій атлетиці., виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю в важкій атлетиці., виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 7,8. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 11,12. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці.
2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 13. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 14. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці.
2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 16.17 Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

Модуль 1. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у важкій атлетиці.

Практичне заняття № 1,2. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13,14. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Техніка виконання спеціальних вправ для вдосконалення періоду «підрив» у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс для вдосконалення періоду підрив.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс (із вису ривок з напівприсідом, ривок із напівприсідом, із підставок протягування ривкове).
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 3,4. Техніка виконання спеціальних вправ у ривку, для удосконалення завершальної фази тяги-підриву. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ для покращення техніки ривка, тяга ривкова, піднімання штанги на груди (хват широкий).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально підготовчих вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 5,6. Техніка виконання спеціальних вправ, тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тязі.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 7,8. Техніка виконання спеціальних вправ у ривку, для удосконалення опорного та безопорного присіду. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ (присід штанга на плечах хват ривковий, присідання зі штангою що утримується вгорі на випростаних руках.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ для удосконалення присіду.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 9,10. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди без присіду).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11.12 Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 13,14 Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху (тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(тяга поштовхова; стоячи на підставці, тяга поштовхова).
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 15,16 Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху (поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(поштовх жимовий, поштовх штанги з-за голови, напівповштовх).
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей..
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 17. Техніка виконання спеціальних вправ для поштовху (напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати Спеціальні вправи для поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальні вправи для удосконалення поштовху(напівповштовх, напівприсіди зі штангою на плечах, нахили зі штангою на плечах).
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
 2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Модуль 3. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики

Практичне заняття № 1.2 Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 3,4 Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики, вікові та вагові категорії спортсменів».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 5,6 Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 7 Костюм та екіпіровка атлета.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпірування на змаганнях», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з екіпіруванням яке дозволено одягати на змаганнях (спортивний костюм, спортивне взуття, ремінь, наколінники, напульсники, бандажі).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 8,9 Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 10,11 Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити з правилом проведення змагань (жеребкування, зважування спортсменів, представлення спортсменів суддям).

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилом проведення змагань (жеребкування, зважування спортсменів, представлення спортсменів суддям).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 12,13 Правила виконання змагальних вправ

Мета заняття: ознайомити з загальним правилом виконання ривка та поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилом (20/20, а також здійснити аналіз правила виконання ривка та поштовху).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 14. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилом «Помилки спортсменів у вправах».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей. Література: [1,2,9,12,].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Модуль 4. Спортивно – педагогічне вдосконалення

Практичне заняття № 1,2. Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики.

Мета заняття: Здійснити аналіз структурних компонентів тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

Здійснити аналіз структурних компонентів тренувального заняття, типів тренувальних занять та основи побудови тренувального заняття.

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 3,4,5 Удосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці.

Мета заняття: здійснити аналіз психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів важкоатлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз за допомоги яких заходів можливо формування стану бойової готовності, та здатності до зосередження, та мобілізації зусиль.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 6,7,8 Тактична підготовка

Мета заняття: здійснити аналіз стратегій і тактики на змаганнях з важкої атлетики.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз змагальної стратегій і тактики тренерів, на змаганнях з важкої атлетики.

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 9,10 Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях.

Мета заняття: Удосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
2. Здійснити аналіз тактичної боротьби на змаганнях.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11,12,13 Удосконалення суддівських навичок

Мета заняття: Методика суддівства змагань національного рівня.

Задачі та зміст заняття:

3. Набуття умінь та навичок в процесі суддівства змагань на посадах старшого та бокових суддів, секретаря змагань та судді-інформатора, секундометриста.
4. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 14,15, Методика ведення та опрацювання суддівської документації.

Мета заняття: Набуття умінь та навичок у веденні і опрацюванні суддівської документації.

Задачі та зміст заняття:

1. Набуття умінь та навичок у веденні і опрацюванні суддівської документації (протоколів змагань, протоколів зважування, заявок, листів за мовлення і пере замовлення).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 16. 17 Облік спортивного тренування у важкій атлетиці.

Мета заняття: здійснити аналіз поточного та оперативного планування підготовки важкоатлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз поточного та оперативного планування підготовки важкоатлетів.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,7,9,14].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,7,9,14].

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

Практичне заняття № 1,2,3 Принципи та засоби підготовки важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких принципів (специфічні, дидактичні) , та яких засобів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета.

Задачі та зміст заняття:

1.Зробити аналіз основних принципів спортивної підготовки (поглиблена спеціалізація та індивідуалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність індивідуального тренувального процесу, єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантаження).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 4,5,6 Методи спортивної підготовки важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких методів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета.

Задачі та зміст заняття:

1. Зробити аналіз і визначити за допомогою яких методів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета (загально – педагогічні, специфічні, додаткові).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 7,8 Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Мета заняття: Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз біомеханічної структури техніки поштовху штанги, важкоатлетів різної кваліфікації.

2.Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 9,10. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду.

Мета заняття: Здійснити аналіз кінематичної, динамічної та ритмічної структури руху у ривку та поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз кінематичної, динамічної та ритмічної структури руху у ривку і поштовху.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 11,12 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких засобів відновлюється організм після тренування (педагогічні, психологічні та медико-біологічні).

Задачі та зміст заняття:

4. Здійснити аналіз які засоби відновлення, частіше використовують важкоатлети після тренування та після змагання.

5. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

6. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 13,14 Удосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів.

Мета заняття: Удосконалення провідних фізичних якостей важкоатлетів (вибухова сила, абсолютна сила, силова витривалість).

Задачі та зміст заняття:

4. Удосконалення фізичних якостей важкоатлетів (вибухова сила, абсолютна сила, силова витривалість).

5. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

6. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,7,9,14].

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

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль в важкій атлетиці..Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю в важкій атлетиці., виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці..

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю в важкій атлетиці., виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 7,8. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 11,12. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 13. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 14. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 16.17 Біомеханічні критерії вимірювання.
Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

Модуль 1. Офіційні правила та організація змагань з важкої атлетики

Практичне заняття № 1.2 Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 3,4 Важка атлетика. Учасники змагань, вагові категорії. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики, вікові та вагові категорії спортсменів».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 5,6 Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 7 Костюм та екіпіровка атлета.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпірування на змаганнях», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з екіпіруванням яке дозволено одягати на змаганнях (спортивний костюм, спортивне взуття, ремінь, наколінники, напульсники, бандажі).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 8,9 Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 10,11 Правила проведення змагань. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити з правилом проведення змагань (жеребкування, зважування спортсменів, представлення спортсменів суддям).

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилом проведення змагань (жеребкування, зважування спортсменів, представлення спортсменів суддям).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 12,13 Правила виконання змагальних вправ

Мета заняття: ознайомити з загальним правилом виконання ривка та поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилом (20/20, а також здійснити аналіз правила виконання ривка та поштовху).

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Практичне заняття № 14. Помилки спортсменів у змагальних вправах. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилом «Помилки спортсменів у вправах».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей. Література:

[1,2,9,12,].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,2,9,12,].

Модуль 2. Спортивно – педагогічне вдосконалення

Практичне заняття № 1,2. Основи організації навчально-тренувальних занять з важкої атлетики.

Мета заняття: Здійснити аналіз структурних компонентів тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

Здійснити аналіз структурних компонентів тренувального заняття, типів тренувальних занять та основи побудови тренувального заняття.

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 3,4,5 Удосконалення психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці.

Мета заняття: здійснити аналіз психологічної та теоретичної підготовленості спортсменів важкоатлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз за допомоги яких заходів можливо формування стану бойової готовності, та здатності до зосередження, та мобілізації зусиль.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 6,7,8 Тактична підготовка

Мета заняття: здійснити аналіз стратегій і тактики на змаганнях з важкої атлетики.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз змагальної стратегій і тактики тренерів, на змаганнях з важкої атлетики.

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.
3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 9,10 Вдосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях.

Мета заняття: Удосконалення техніко - тактичної майстерності в навчально тренувальних і основних змаганнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
2. Здійснити аналіз тактичної боротьби на змаганнях.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 11,12,13 Удосконалення суддівських навичок

Мета заняття: Методика суддівства змагань національного рівня.

Задачі та зміст заняття:

5. Набуття умінь та навичок в процесі суддівства змагань на посадах старшого та бокових суддів, секретаря змагань та судді-інформатора, секундометриста.
6. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 14,15, Методика ведення та опрацювання суддівської документації.

Мета заняття: Набуття умінь та навичок у веденні і опрацюванні суддівської документації.

Задачі та зміст заняття:

1. Набуття умінь та навичок у веденні і опрацюванні суддівської документації (протоколів змагань, протоколів зважування, заявок, листів за мовлення і пере замовлення).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

Практичне заняття № 16. 17 Облік спортивного тренування у важкій атлетиці.

Мета заняття: здійснити аналіз поточного та оперативного планування підготовки важкоатлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз поточного та оперативного планування підготовки важкоатлетів.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,7,9,14].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
 2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
 3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.
- Література: [1,6,7,9,14].

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

Практичне заняття № 1,2,3 Принципи та засоби підготовки важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких принципів (специфічні, дидактичні) , та яких засобів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета.

Задачі та зміст заняття:

1.Зробити аналіз основних принципів спортивної підготовки (поглиблена спеціалізація та індивідуалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність індивідуального тренувального процесу, єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантаження).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 4,5,6 Методи спортивної підготовки важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких методів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета.

Задачі та зміст заняття:

1. Зробити аналіз і визначити за допомогою яких методів здійснюється спортивна підготовка важкоатлета (загально – педагогічні, специфічні, додаткові).

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 7,8 Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Мета заняття: Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз біомеханічної структури техніки поштовху штанги, важкоатлетів різної кваліфікації.

2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

3. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 9,10. Кінематична, динамічна та ритмічна структура руху снаряду.

Мета заняття: Здійснити аналіз кінематичної, динамічної та ритмічної структури руху у ривку та поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз кінематичної, динамічної та ритмічної структури руху у ривку і поштовху.
 2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 3. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.
- Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 11,12 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності важкоатлетів.

Мета заняття: Визначити за допомогою яких засобів відновлюється організм після тренування (педагогічні, психологічні та медико-біологічні).

Задачі та зміст заняття:

7. Здійснити аналіз які засоби відновлення, частіше використовують важкоатлети після тренування та після змагання.
 8. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 9. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.
- Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 13,14 Удосконалення фізичної підготовленості важкоатлетів.

Мета заняття: Удосконалення провідних фізичних якостей важкоатлетів (вибухова сила, абсолютна сила, силова витривалість).

Задачі та зміст заняття:

7. Удосконалення фізичних якостей важкоатлетів (вибухова сила, абсолютна сила, силова витривалість).
 8. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.
 9. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.
- Література: [3,6,7,9,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

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

Практичне заняття № 1,2. Оперативний контроль в важкій атлетиці.. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 3,4. Поточний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю в важкій атлетиці., виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці..

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 5,6. Етапний контроль в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю в важкій атлетиці., виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 7,8. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 11,12. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 13. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 14. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в важкій атлетиці.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

Практичне заняття № 16.17 Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність в важкій атлетиці.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

6. Контрольні заходи

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

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

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

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40);

2. Бали отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

Таблиця оцінювання виконання 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 перекладні, (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-ть 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 перекладні (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 (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

(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 (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

(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 (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

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

(1 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	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

	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 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 (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

(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-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 (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

(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 (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

**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 (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	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

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 (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	Човниковий біг 4x9 м	Жим штанги лежачи	Ривок (кг.)	Підтягування на перекладині,	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед	Присідання зі штангою на плечах	Поштовх (кг.)	Тяга ривкова (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах

	, (см.)	м, (сек.)	(кг.)		(к-ть разів)	на підлозі (кіл. разів)		ред, (см)	, (кг.)			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 4х9 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
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

Питання для підготовки до складання залікових тестів під час тимчасового впровадження дистанційного навчання.

1. В якій країні була започаткована важка атлетика?
2. В якому році була створена Міжнародна федерація важкої атлетики?
3. Перша участь спортсменів незалежної України на Олімпійських Іграх відбулась на Олімпіаді-?
4. Один з перших спортсменів, який винайшов новий спосіб підсіду під штангу - «розніжка» -?
5. Чи існували у важкій атлетиці вправи зі штангою, які виконувалися однією рукою-?
6. Результати у власному заліку спортсменів підраховуються за програмою (сумою)» Важка атлетика» -?
7. Основна задача важкоатлета-?
8. Встановлена вага для чоловічого грифу «Важка атлетика» -?
9. Встановлена вага для жіночого грифу «Важка атлетика» -?
10. Зовнішній діаметр дисків для змагань з важкої атлетики становить-?
11. Основні вправи важкої атлетики на змаганнях -?
12. Яка вправа складається з двох окремих рухів (підйом на груди та жим)?
13. Скільки спроб дається для виконання кожної з вправ на змаганнях?
14. Що є найважливішим для важкоатлета при виконанні вправи?
15. Які жіночі (дорослі та юніори) вагові категорії існують для міжнародних та всеукраїнських змагань?

16. Які чоловічі (дорослі та юніори) вагові категорії існують для міжнародних та всеукраїнських змагань-?
17. Під час спортивних змагань елементом спортивного одягу може бути-?
18. Гранична ширина важкоатлетичного ремня становить-?
19. Що забороняється спортсменам на змаганнях з важкої атлетики-?
20. Зважування спортсменів кожної вагової категорії проводиться в порядку жеребкування за який час?
21. На змаганнях мінімальна вага , яка може бути встановлена на помості(для чоловіків) -?
22. На змаганнях мінімальна вага , яка може бути встановлена на помості(для жінок) -?
23. Ширина напульсника має бути не більше-?
24. Змагальний поміст має бути розміром?
25. Чемпіонати України, інші офіційні всеукраїнські змагання серед спортсменів молодших вікових груп, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України. Відносяться до якого рангу змагань-?
26. Чемпіонати областей, територіальні змагання осередків ФСТ серед спортсменів молодших вікових груп, чемпіонати міст, районів, спортивних клубів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та інші, що включені до відповідних календарних планів спортивних змагань.
Відносяться до якого рангу змагань-?
27. Регламент про змагання III та IV рівня надсилається не пізніше ніж за - ?
28. Спортивні розряди присвоюються спортсменам з якого віку ?
29. Звання «Майстер спорту України» присвоюють з якого віку ?
30. Звання «Майстер спорту України міжнародного класу» присвоюють з якого віку ?
31. Після виклику спортсмена на поміст йому для виконання спроби надається ,скільки часу ?
32. Що є основним керівним документом, що забезпечує роботу суддівської колегії та дії учасників змагань -?
33. На змаганнях вага штанги має бути кратною-?
34. Піднімання штанги догори у кожній вправі двоєборства закінчується положенням -?
35. Замовлення або перезамовлення ваги на змаганнях здійснюється протягом якого часу -?
36. Засобами спортивної підготовки у важкій атлетиці є які вправи:?

37. Стомлення –це ?
38. Мезоцикл –це ?
39. У процесі тренувань спортсменів, використовують які види контролю ?
40. Сила - це ?
41. Вибухова сила –це ?
42. Які є основні види спортивної підготовки - ?
43. Спеціально-підготовчі вправи - ?
44. До словесних методів належать -?

7. Самостійна робота

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

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

8. Методи навчання

З словесних методів навчання в процесі викладення дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія.

Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відео-записів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – тестування, індивідуальне навчально-дослідне завдання.

9. 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. Гусєв. – 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 підготовки спортсменів в олімпійському спорті. 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/>