

Донбаська державна машинобудівна академія  
кафедра фізичного виховання і спорту

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту  
(пауерліфтинг)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ – Тернопіль

2023 р.

## Денна форма навчання на базі ПЗСО

### **Модуль 1. Основні положення техніки силового триборства .**

Силове триборство. Техніка виконання присідання.

Техніка виконання жиму лежачи. Техніка виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для присідання зі штангою. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для жима лежачи. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для тяги станової. Допоміжні вправи силового триборства для присідання зі штангою. Допоміжні вправи силового триборства для жима лежачи. Допоміжні вправи силового триборства для тяги станової . Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства.**

Вдосконалення техніки, виконання присідання. Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи. Вдосконалення техніки виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Допоміжні вправи силового триборства для присідання зі штангою. Допоміжні вправи силового триборства для жима лежачи. Допоміжні вправи силового триборства для станової тяги. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 3. Методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу з застосуванням змагального екіпірування.**

Методика намотки бинтів. Методика одягання і застосування спеціального трико для присідання. Методика тренування в «жимової майки». Методика одягання і застосування спеціального трико для станової тяги. Методика тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні. Методика тренування жиму лежачі в «жимової майки». Методика тренування станової тяги в екіпіруванні. Виконання змагальних вправ силового триборства в екіпіруванні. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 4. Вдосконалення техніки силового триборства із застосуванням екіпірування.**

Вдосконалення тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення жиму лежачі в «жимової майки». Вдосконалення техніки виконання станової тяги в екіпіруванні. Вдосконалення техніки жиму лежачи і станової тяги. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки жиму лежачи і присідання . Вдосконалення техніки, виконання станової тяги в екіпіруванні, вдосконалення жиму лежачи. Вдосконалення техніки, виконання присідання із штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення техніки, виконання жиму лежачи в «жимової майки», і станової тяги в трико. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 5. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силовому триборстві.**

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

### **Модуль 6. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки силового триборства.**

Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга). Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

## **Модуль 7. Офіційні правила та організація змагань у силовому триборстві.**

Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності. Програма, ранг змагань. Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності. Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності. Мандатна комісія (склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності. Категорії спортсменів за статтю та віком. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

## **Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві.**

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

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

### **Модуль 1. Методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу з застосуванням змагального екіпірування.**

Методика намотки бинтів. Методика одягання і застосування спеціального трико для присідання. Методика тренування в «жимової майки». Методика одягання і застосування спеціального трико для станової тяги. Методика тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні. Методика тренування жиму лежачі в «жимової майки». Методика тренування станової тяги в екіпіруванні. Виконання змагальних вправ силового триборства в екіпіруванні. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства із застосуванням екіпірування.**

Вдосконалення тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення жиму лежачі в «жимової майки». Вдосконалення техніки виконання станової тяги в екіпіруванні. Вдосконалення техніки жиму лежачи і станової тяги. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки жиму лежачи і присідання. Вдосконалення техніки, виконання станової тяги в екіпіруванні, вдосконалення жиму лежачи. Вдосконалення техніки, виконання присідання із штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення техніки, виконання жиму лежачи в «жимової майки», і станової тяги в трико. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 3. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силовому триборстві.**

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

### **Модуль 4. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки силового триборства.**

Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (жим лежачи). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (станова тяга). Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для

розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань у силовому триборстві.**

Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності. Програма, ранг змагань. Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності. Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності. Мандатна комісія (склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності. Категорії спортсменів за статтю та віком. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 6. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві.**

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

## **10 місяців**

### **Модуль 1. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силовому триборстві.**

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

### **Модуль 2. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки силового триборства.**

Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга). Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

### **Модуль 3. Офіційні правила та організація змагань у силовому триборстві.**

Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності. Програма, ранг змагань. Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності. Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності. Мандатна комісія ( склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності. Категорії спортсменів за статтю та віком. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

## **Модуль 4. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві.**

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

### **Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів**

#### **Самостійна робота**

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

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



бакалавр» 2 роки 10 місяців – 209 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 140 годин.

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

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<p><b>Модуль 1. Основні положення техніки силового триборства .</b>            Силове триборство. Техніка виконання присідання. Техніка виконання жиму лежачи. Техніка виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для присідання зі штангою. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для жима лежачи. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для тяги станової. Допоміжні вправи силового триборства для присідання зі штангою. Допоміжні вправи силового триборства для жима лежачи. Допоміжні вправи силового триборства для тяги станової . Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34
2.	<p><b>Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства.</b>            Вдосконалення техніки, виконання присідання. Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи. Вдосконалення техніки виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Допоміжні вправи силового триборства для присідання зі штангою. Допоміжні вправи силового триборства для жима лежачи. Допоміжні вправи силового триборства для станової тяги. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.</p>	36
3.	<p><b>Модуль 3. Методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу з застосуванням змагального екіпірування.</b>            Методика намотки бинтів. Методика одягання і застосування спеціального трико для присідання. Методика тренування в «жимової майки». Методика одягання і застосування спеціального трико для станової тяги. Методика тренування присіду зі штангою на плечах в</p>	34

	екіпіруванні. Методика тренування жиму лежачі в «жимової майки». Методика тренування станової тяги в екіпіруванні. Виконання змагальних вправ силового триборства в екіпіруванні. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	
4.	<p><b>Модуль 4. Вдосконалення техніки силового триборства із застосуванням екіпірування.</b></p> <p>Вдосконалення тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення жиму лежачі в «жимової майки». Вдосконалення техніки виконання станової тяги в екіпіруванні. Вдосконалення техніки жиму лежачи і станової тяги. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки жиму лежачи і присідання . Вдосконалення техніки, виконання станової тяги в екіпіруванні, вдосконалення жиму лежачи. Вдосконалення техніки, виконання присідання із штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення техніки, виконання жиму лежачи в «жимової майки», і станової тяги в трико. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	36
5.	<p><b>Модуль 5. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силовому триборстві.</b></p> <p>Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34
6.	<p><b>Модуль 6. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки силового триборства.</b></p> <p>Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга). Складання тренувальної програми</p>	36

	<p>для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	
7.	<p><b>Модуль 7. Офіційні правила та організація змагань у силовому триборстві.</b>  Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності. Програма, ранг змагань. Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності. Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності. Мандатна комісія ( склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності. Категорії спортсменів за статтю та віком. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34
8.	<p><b>Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності у силовому триборстві.</b>  Оперативний контроль у силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності у силовому триборстві.</p>	34

Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	Разом	278
--	-------	-----

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<b>Модуль 1. Методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу з застосуванням змагального екіпірування.</b> Методика намотки бинтів. Методика одягання і застосування спеціального трико для присідання. Методика тренування в «жимової майки». Методика одягання і застосування спеціального трико для станової тяги. Методика тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні. Методика тренування жиму лежачі в «жимової майки». Методика тренування станової тяги в екіпіруванні. Виконання змагальних вправ силового триборства в екіпіруванні. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	34
2.	<b>Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства із застосуванням екіпірування.</b> Вдосконалення тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення жиму лежачі в «жимової майки». Вдосконалення техніки виконання станової тяги в екіпіруванні. Вдосконалення техніки жиму лежачи і станової тяги. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки жиму лежачи і присідання . Вдосконалення техніки, виконання станової тяги в екіпіруванні, вдосконалення жиму лежачи. Вдосконалення техніки, виконання присідання із штангою на плечах в екіпіруванні. Вдосконалення техніки, виконання жиму лежачи в «жимової майки», і станової тяги в трико. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	36
3.	<b>Модуль 3. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силовому триборстві.</b>	34

	<p>Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	
4.	<p><b>Модуль 4. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки силового триборства.</b></p> <p>Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга). Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	37
5.	<p><b>Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань у силовому триборстві.</b></p> <p>Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності. Програма, ранг змагань. Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності. Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності. Мандатна комісія ( склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності. Категорії спортсменів за статтю та віком. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Вправи у</p>	34

	пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	
б.	<p><b>Модуль 6. Контроль фізичного стану та технічної майстерності у силовому триборстві.</b></p> <p>Оперативний контроль у силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності у силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	34
Разом		209

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<b>Модуль 1. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силовому триборстві.</b>	34

	<p>Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	
2.	<p><b>Модуль 2. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки силового триборства.</b></p> <p>Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи). Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга). Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.</p>	36
3.	<p><b>Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань у силовому триборстві.</b></p> <p>Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності. Програма, ранг змагань. Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності. Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності. Мандатна комісія ( склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності. Категорії спортсменів за статтю та віком. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Вправи у</p>	34

	пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	
4.	<b>Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у силовому триборстві.</b> Оперативний контроль у силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силовому триборстві. Контроль фізичного стану та технічної майстерності у силовому триборстві. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	36
	Разом	140

### Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
3. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
4. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
5. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. 2011.-216 с.



## Критерії оцінювання успішності та результатів навчання

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

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

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

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

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

**(1 – 2 рік навчання)****жінки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд кількість разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	18	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4	17		-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	16	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6	15		-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	14	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8	13		-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	12	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0	11		-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	10	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4
6	191	12,2	9		-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	8	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4	7		-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	6	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2
2	187	12,6	5		-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	4	3/3	5	12	18,2	6	P-20	P-25	P-20	1

**(3 рік навчання)****чоловіки**

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

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

**(3 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд (кількість разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	18	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	17		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5	16	11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	15		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7	14	10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	13		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9	12	9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	11		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	10	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	9		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	8	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	7		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	6	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	5		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	4	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

**(4 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд (кількість разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	18	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16

14	254	10,5	17		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	16	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	15		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	14	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+5	P+15	12
10	250	10,9	13		-	35	13,7	10	P+12	P	P+12	11
9	249	11,0	12	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-5	P+10	10
8	248	11,1	11		-	33	13,9	8	P+7	P-7	P+7	9
7	247	11,2	10	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-10	P+5	8
6	246	11,3	9		-	31	14,1	6	P+3	P-12	P+3	7
5	245	11,4	8	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P-13	P+2	6
4	244	11,5	7		-	29	14,3	4	P	P-12	P	5
3	243	11,6	6	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P-13	P-3	4
2	242	11,7	5		-	27	14,5	2	P-5	P-14	P-5	3
1	241	11,8	4	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-15	P-10	2

**(4 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд (кількість разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	18	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	17		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	16	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13
12	197	11,6	15		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	14	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	13		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	12	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9
8	193	12,0	11		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	10	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	9		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	8	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	7		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	6	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	5		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	4	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

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

**(1 рік навчання)**

**чоловіки**

	Модуль 1		Модуль 2	
	Фізична	Технічна	Фізична підготовка	Технічна підготовка

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

**(1 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд кількість разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	18	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4	17		-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	16	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6	15		-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	14	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8	13		-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	12	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0	11		-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	10	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4
6	191	12,2	9		-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	8	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4	7		-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	6	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2

2	187	12,6	5		-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	4	3/3	5	12	18,2	6	P-20	P-25	P-20	1

**(2 рік навчання)**

**чоловіки**

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

**(2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд кілька разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	18	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	17		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5	16	11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	15		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7	14	10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	13		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7

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

**(3 рік навчання)**

**Чоловіки**

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

**(3 рік навчання)**

**Жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд кілька разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах

				разів								
15	200	11,3	18	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	17		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	16	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13
12	197	11,6	15		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	14	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	13		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	12	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9
8	193	12,0	11		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	10	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	9		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	8	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	7		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	6	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	5		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	4	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

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

**(1 рік навчання)**

**Чоловіки**

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



**(1 рік навчання)****жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд (кількість разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	18	1212	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	17		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5	16	11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	15		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7	14	10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	13		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9	12	9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	11		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	10	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	9		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	8	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	7		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	6	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	5		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	4	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

**(2 рік навчання)****чоловіки**

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

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

**(2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Берпі за 30 секунд (кількість разів.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) (кількість разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	18	12/2	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	17		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	16	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13
12	197	11,6	15		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	14	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	13		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	12	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9
8	193	12,0	11		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	10	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	9		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	8	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	7		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	6	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	5		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	4	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю

			ПОМИЛОК
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

## Перелік рекомендованої літератури та електронних ресурсів

### 8. Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
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.
8. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
9. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА. 2011. – 444 с.

10. 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.
11. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім..М.П.Драгоманова. –К.:НУБіП України,2014.- 722 с.
- 12.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. <https://www.youtube.com/channel/UCFPkisLGBK-83YnS8IZBQjw>
2. <https://ukrpowerlifting.com>
3. <https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2022/11/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D0%BF%D0%B0%D1%83%D0%B5%D1%80%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3-2022.pdf>
4. [https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules\\_fpu.pdf](https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf)