


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«    »                      2023 р.


Гарант освітньо-професійної  
програми, к.н.ф.в.с, доцент

 С. О. Черненко

«    »                      2023 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

В.о. завідувача кафедри

 С. О. Черненко

«    »                      2023р

### **Робоча програма навчальної 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)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

## 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	Обов'язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
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	Рік підготовки		
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене						
			1-4	1-3	1-2	
			Семестр			
			1,2,6,3,4,6,5,6,7,8	1,2,6,3,4,6,5,6,6	1,2,6,3,4,6	
			Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)			
			0	0	0	
			Практичні			
			262	196	130	
			Самостійна робота			
278	209	140				
			Вид контролю			
			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 (силові види спорту)" 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 (силові види спорту)"** є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у силових видах спорту, 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 у силового триборства;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з силових видів спорту;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з пауерліфтингу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з силового триборства;
- 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 силового триборства;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації пауерліфтингу.

**Студент повинен вміти:**

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у силового триборства;
- планувати етапи підготовки;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ 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 пауерліфтингу 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 пауерліфтингу. 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**

**(1 рік навчання)**





Модулі	Модуль 5										Модуль 6																						
Контроль по модулю											к											к											к

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

**(1 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
Лекції																																								
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
Лаб. роботи																																								
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2								
Консультації																																								
Модулі	Модуль 1													Модуль 2																										
Контроль по модулю															к																к									к

**(2 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8										
Лекції																																										
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								
Лаб. роботи																																										
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								
Консультації																																										
Модулі	Модуль 3											Модуль 4																														
Контроль по модулю															к																		к									к

**4 Теми лекційних занять не передбачені**

**5. Практичні заняття**

*Мета* проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати:**

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

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики з пауерліфтингу;
  - здійснювати планування етапів підготовки у силовому триборстві
- ;
- методично грамотно демонструвати техніку змагальних вправ з пауерліфтингу;
  - методично грамотно і послідовно навчати техніці змагальних вправ та тактиці на змаганнях;
  - визначати неточності при виконанні техніки змагальних вправ, та тактичну боротьбу на змаганнях з силового триборства;
  - 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 силового триборства**

#### **Практичне заняття № 1,2. Техніка виконання присідання.**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання присідання та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з силових видів спорту.
2. Здійснити аналіз техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).
3. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази присідання.

Література: [6,7,9].

#### **Практичне заняття № 3,4. Техніка виконання жиму лежачи.**



Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання жиму лежачи та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання жиму лежачи (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази жиму лежачи.

Література: [6,7,9].

### **Практичне заняття № 5,6.** Техніка виконання тяги.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання тяги та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання тяги (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст).

2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази тяги.

Література: [6,7,9].

**Практичне заняття № 7,8.** Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для присідання зі штангою.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ для присідання зі штангою на плечах.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажері «Стегно», присідання).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [6,7,9,13].

**Практичне заняття № 9,10.** Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для жима лежачи.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ для жима лежачи та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ для жима лежачи та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ жим штанги різним хватом (широкий, середній, вузький)

2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази жиму лежачи.

3. Виконати розвиток м'язів рук та верхнього плечового поясу.

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 11.** Спеціально-підготовчі вправи силового триборства для тяги станової .

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ для тяги станової та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ для тяги станової та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ ,тяга стоячи на підставці, тяга до колінних суглобів із зупинкою, тяга з плінтів.

2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази жиму лежачи.

3. Виконати розвиток м'язів рук та верхнього плечового поясу.

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 12.** Допоміжні вправи силового триборства для присідання зі штангою.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання допоміжних вправ для присідання зі штангою на плечах.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання допоміжних вправ силового триборства (Присідання в «ножицях» зі штангою на грудях, на плечах, присідання стоячи на плінтах «в глибину».

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

**Практичне заняття № 13.** Допоміжні вправи силового триборства для жима лежачи.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання допоміжних вправ для жима лежачи та ознайомити студентів з особливостями виконання допоміжних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання допоміжних вправ для жима лежачи та ознайомити студентів з особливостями виконання допоміжних вправ ,жим штанги від грудей стоячи або сидячи, жим на похилій лаві лежачи головою вгору.

2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази жиму лежачи.

**Практичне заняття № 14** Допоміжні вправи силового триборства для тяги станової .

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання допоміжних вправ для тяги станової та ознайомити студентів з особливостями виконання допоміжних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання допоміжних вправ для тяги станової та ознайомити студентів з особливостями виконання допоміжних вправ ,тяга з прямих ніг, тяга з ланцюгами.

2. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази жиму лежачи.

3. Виконати розвиток м'язів рук та верхнього плечового поясу.

Література: [1,6,7,9,14].

**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 2. Вдосконалення техніки силового триборства.**

**Практичне заняття № 1,2.** Вдосконалення техніки, виконання присідання.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).
2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки жиму лежачи (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки ).
2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Вдосконалення техніки виконання тяги.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки тяги (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст).
2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

**Практичне заняття № 7,8.** 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: [3,6,7,9,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Мета заняття: виконати комплекс спеціально-підготовчих вправ силового триборства.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажера «Стегно», присідання).
2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

**Практичне заняття № 11,12,13.** Допоміжні вправи силового триборства для присідання зі штангою.

Мета заняття: виконати комплекс допоміжних вправ силового триборства (Присідання в «ножицях» зі штангою на грудях, на плечах, присідання стоячи на плінтах «в глибину»).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс допоміжних вправ для вдосконалення присідання
2. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 14,15.** Допоміжні вправи силового триборства для жима лежачи.

Мета заняття: виконати комплекс допоміжних вправ: жим штанги від грудей стоячи або сидячи, жим на похилій лаві лежачи головою вгору, жим від грудей стоячі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс допоміжних вправ для вдосконалення жиму лежачи.
2. Виконати спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок.

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 16,17.** Допоміжні вправи силового триборства для станової тяги.

Мета заняття: виконати комплекс допоміжних вправ для вдосконалення тяги: тяга з прямих ніг, тяга з ланцюгами, тяга з підставок.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс допоміжних вправ для вдосконалення тяги
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

**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: [1,6,7,9,14].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Методика намотки бинтів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки намотки бинтів для присідання (скручування бинтів, намотка бинтів, фіксація бинтів).

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

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 3,4.** Методика одягання і застосування спеціального трико для присідання.

Мета заняття: Ознайомити студентів з особливостями виконання присіду в трико (для чого застосовують трико, вибір фірми та виду трико).

Задачі та зміст заняття:

1. Навчитись правильно одягати трико, навчання присіду в трико із опущеними лямками, навчання присіду зі штангою (напівприсіди на лавицю).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Методика тренування в «жимовій майки».

Мета заняття: Ознайомити студентів з особливостями використання «жимової майки»

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз підбору «жимової майки», підготовка екіпірування до першого використання, звернуть увагу на правильне розташування швів на рукавах.

2. Навчання жиму лежачи ( виконання дожимів з бруска різної висоти, жим без зупинки з опором партнера жим лежачи із зупинкою).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Методика одягання і застосування спеціального трико для станової тяги.

Мета заняття: Ознайомити студентів з особливостями виконання станової тяги в трико.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчитись правильно одягати і використовувати трико ,(стартове положення, захоплення штанги, зрив штанги, фіксація).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Методика тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні.

Мета заняття: Виконати присід, максимально наближеного до змагального із застосуванням бинтів і трико.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для удосконалення присіду ( присід із зупинкою, присід двома зупинками).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11.12** Методика тренування жиму лежачі в «жимової майки».

Мета заняття: Виконати жим лежачи із застосуванням грудного мосту. (дожими з бруска різної висоти, жим без зупинки з опором партнера ,жим лежачи із зупинкою).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально-підготовчих вправ для жиму лежачи

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 13.** Методика тренування станової тяги в екіпіруванні.

Мета заняття: виконання тяги в різних стилях, (штанга на підставках, атлет на підставках).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально –підготовчих вправ для станової тяги.

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 14** Виконання змагальних вправ силового триборства в екіпіруванні.

Мета заняття: виконати вправи максимально наближених до змагальних.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати присід в бинтах і трико, жим в «жимової майки», станова тяга в трико.

2. Виконати комплекс вправ на розвиток та укріплення м'язів тулуба.

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

**Практичне заняття № 1,2.** Вдосконалення тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконаленням техніки присіду із застосуванням бинтів і трико.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для удосконалення присіду ( присід із зупинкою, присід двома зупинками).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток і укріплення м'язів тулуба.  
Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Вдосконалення жиму лежачі в «жимовій майки».

Мета заняття: Виконати комплекс вправ для жима лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для покращення грудного мосту, виконати дожими з бруска різної висоти, жим без зупинки, жим лежачи із зупинкою.

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Вдосконалення техніки виконання станової тяги в екіпіруванні.

Мета заняття: виконання різних стилів станової тяги (штанга на підставках, атлет на підставках).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально –підготовчих вправ для станової тяги.

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Вдосконалення техніки жиму лежачи і станової тяги.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання жима і станової тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення жима лежачі (вузьким і середнім хватом, жим штанги стоячі, дожими з бруска), виконати комплекс вправ з вдосконалення тяги (тяга з плінтів, румунська тяга),

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

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. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Вдосконалення техніки жиму лежачи і присідання .

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки присідання із штангою на плечах, і виконати комплекс спеціально- підготовчих вправ з жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки присідання (гакк-присідання, присід з двома зупинками, присідання зі штангою на грудях), виконання комплексу спеціально - підготовчих вправ з жиму лежачи ( жим стоячи, жим вузьким хватом, французький жим лежачи).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 13,14** Вдосконалення техніки, виконання станової тяги в екіпіруванні, вдосконалення жиму лежачи.

Мета заняття: виконати станову тягу в стилі «сумо», виконати комплекс вправ з вдосконалення жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання станової тяги в стилі «сумо» (штанга на підставках, атлет на підставках). Виконання жиму лежачи з зупинкою, жим лежачи середнім хватом.

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 15,16** Вдосконалення техніки, виконання присідання із штангою на плечах в екіпіруванні.

Мета заняття: виконати змагальне присідання ( за командами). Зробити аналіз помилок та метод їх ліквідації.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати присідання зі штангою на плечах, зробити роботу над помилками ( команда, глибина присідання, подвійне вставання, фіксація).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 17.** Вдосконалення техніки, виконання жиму лежачи в «жимової майки», і станової тяги в трико.



Мета заняття: виконати жим лежачи і станову тягу за змагальними правилами.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати змагальний жим лежачі, зробити роботу над помилками ( команда, гриф не опущений на груди, неповне виправлення рук і не включення ліктів при завершенні жиму, зворотній рух штанги, фіксація, і т.д.). Виконання тяги і робота над помилками (неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при фіксації, рух штанги до низу, підтримка штанги стегнами, опускання штанги на поміст без контролю, і т.д.).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

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.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [4,5-8,10,16].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня технічної майстерності силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
  2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
  2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.
- 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. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.  
Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Мета заняття: ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ підготовчої частини тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

1. 2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

2. Практичне виконання модельного комплексу вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально- підготовчі вправи для вдосконалення присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи (присідання зі штангою різним темпом, присід зі штангою на грудях, напівприсіди, присідання в ножицях).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально підготовчі вправи для вдосконалення жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи ( жим штанги різним хватом, жим стоячи, жим на похилій лавці).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально підготовчі вправи для вдосконалення тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи (тяга стоячі на підставках, тяга до рівня колінних суглобів, тяга з двома зупинками, тяга хват широкий).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок.

Мета заняття: скласти і виконати комплекс вправ на вдосконалення жиму лежачи і присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на вдосконалення .

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 11.** 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: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 12.13** Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 14.15** Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 16.17** Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.
- 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.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

**Практичне заняття № 1.** Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «загальні положення змагань».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 2.** Програма, ранг змагань.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «програма і ранг змагань», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «розподіл спортсменів на групи, потоки», розподіл змагань на ранги, види змагань.

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 3.** Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Регламент змагань».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 4.** Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 5.** Мандатна комісія ( склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: Здійснити аналіз розділу «Мандатна комісія» виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз роботи МК.
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 6.** Категорії спортсменів за статтю та віком.

Мета заняття: Здійснити аналіз розділу «Категорії спортсменів за статтю та віком» виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу спортсменів за статтю та віком.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 7.** Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 8.** Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

### **Практичне заняття № 9.10** Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

### **Практичне заняття № 11.** Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 12.** Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 13,14** Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «суддівська колегія в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.  
Література: [1,6,9,12,15].

**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: [1,6,9,12,15].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Оперативний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Поточний контроль у силову триборстві.. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силову триборстві.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві..
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Етапний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:



1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силову триборстві.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силову триборстві. 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 у силову триборстві.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.
  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 у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силову триборстві.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 14.** Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силову триборстві. 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 у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

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 у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 16.** 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 у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 17.** 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. Методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу з застосуванням змагального екіпірування.**

**Практичне заняття № 1,2.** Методика намотки бинтів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки намотки бинтів для присідання (скручування бинтів, намотка бинтів, фіксація бинтів).

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

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 3,4.** Методика одягання і застосування спеціального трико для присідання.

Мета заняття: Ознайомити студентів з особливостями виконання присіду в трико (для чого застосовують трико, вибір фірми та виду трико).

Задачі та зміст заняття:

1. Навчитись правильно одягати трико, навчання присіду в трико із опущеними лямками, навчання присіду зі штангою (напівприсіди на лавицю).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Методика тренування в «жимовій майки»

Мета заняття: Ознайомити студентів з особливостями використання «жимової майки»

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз підбору «жимової майки», підготовка екіпірування до першого використання, звернуть увагу на правильне розташування швів на рукавах.

2. Навчання жиму лежачи ( виконання дожимів з бруска різної висоти, жим без зупинки з опором партнера жим лежачи із зупинкою).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Методика одягання і застосування спеціального трико для станової тяги.

Мета заняття: Ознайомити студентів з особливостями виконання станової тяги в трико.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчитись правильно одягати і використовувати трико ,(стартове положення, захоплення штанги, зрив штанги, фіксація).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Методика тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні.

Мета заняття: Виконати присід, максимально наближеного до змагального із застосуванням бинтів і трико.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для удосконалення присіду ( присід із зупинкою, присід двома зупинками).
2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11.12** Методика тренування жиму лежачі в «жимової майки».

Мета заняття: Виконати жим лежачи із застосуванням грудного мосту. (дожими з бруска різної висоти, жим без зупинки з опором партнера ,жим лежачи із зупинкою).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально-підготовчих вправ для жиму лежачи
2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 13.** Методика тренування станової тяги в екіпіруванні.

Мета заняття: виконання тяги в різних стилях, (штанга на підставках, атлет на підставках).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально –підготовчих вправ для станової тяги.
2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 14** Виконання змагальних вправ силового триборства в екіпіруванні.

Мета заняття: виконати вправи максимально наближених до змагальних.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати присід в бинтах і трико, жим в «жимової майки», станова тяга в трико.
2. Виконати комплекс вправ на розвиток та укріплення м'язів тулуба.

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 силового триборства із застосуванням екіпірування.**

**Практичне заняття № 1,2.** Вдосконалення тренування присіду зі штангою на плечах в екіпіруванні.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконаленням техніки присіду із застосуванням бинтів і трико.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для удосконалення присіду ( присід із зупинкою, присід двома зупинками).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток і укріплення м'язів тулуба.  
Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Вдосконалення жиму лежачі в «жимової майки».

Мета заняття: Виконати комплекс вправ для жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для покращення грудного мосту, виконати дожими з бруска різної висоти, жим без зупинки, жим лежачи із зупинкою.

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Вдосконалення техніки виконання станової тяги в екіпіруванні.

Мета заняття: виконання різних стилів станової тяги (штанга на підставках, атлет на підставках).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціально –підготовчих вправ для станової тяги.

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Вдосконалення техніки жиму лежачи і станової тяги.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання жиму і станової тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення жиму лежачі (вузьким і середнім хватом, жим штанги стоячі, дожими з бруска), виконати комплекс вправ з вдосконалення тяги (тяга з плінтів, румунська тяга),

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

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. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Вдосконалення техніки жиму лежачи і присідання .

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки присідання із штангою на плечах, і виконати комплекс спеціально- підготовчих вправ з жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки присідання (гакк-присідання, присід з двома зупинками, присідання зі штангою на грудях), виконання комплексу спеціально - підготовчих вправ з жиму лежачи ( жим стоячи, жим вузьким хватом, французький жим лежачи).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 13.14** Вдосконалення техніки, виконання станової тяги в екіпіруванні, вдосконалення жиму лежачи.

Мета заняття: виконати станову тягу в стилі «сумо», виконати комплекс вправ з вдосконалення жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання станової тяги в стилі «сумо» (штанга на підставках, атлет на підставках). Виконання жиму лежачи з зупинкою, жим лежачи середнім хватом.

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 15.16** Вдосконалення техніки, виконання присідання із штангою на плечах в екіпіруванні.

Мета заняття: виконати змагальне присідання ( за командами). Зробити аналіз помилок та метод їх ліквідації.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати присідання зі штангою на плечах, зробити роботу над помилками ( команда, глибина присідання, подвійне вставання, фіксація).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 17.** Вдосконалення техніки, виконання жиму лежачи в «жимової майки», і станової тяги в трико.

Мета заняття: виконати жим лежачи і станову тягу за змагальними правилами.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати змагальний жим лежачі, зробити роботу над помилками ( команда, гриф не опущений на груди, неповне виправлення рук і не включення ліктів при завершенні жиму, зворотній рух штанги, фіксація, і тд.). Виконання тяги і робота над помилками (неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при фіксації, рух штанги до низу, підтримка штанги стегнами, опускання штанги на поміст без контролю, і т.д.).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

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.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [4,5-8,10,16].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня технічної майстерності силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.

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. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].



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

**Практичне заняття № 1,2.** Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Мета заняття: ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ підготовчої частини тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

1. 2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

2. Практичне виконання модельного комплексу вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально- підготовчі вправи для вдосконалення присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи (присідання зі штангою різним темпом, присід зі штангою на грудях, напівприсіди, присідання в ножицях).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально підготовчі вправи для вдосконалення жима лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи ( жим штанги різним хватом, жим стоячи, жим на похилій лавці).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально підготовчі вправи для вдосконалення тіги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи (тяга стоячі на підставках, тяга до рівня колінних суглобів, тяга з двома зупинками, тяга хват широкий).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок.

Мета заняття: скласти і виконати комплекс вправ на вдосконалення жиму лежачи і присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на вдосконалення .

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 11.** 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: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 12.13** Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 14.15** Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 16.17** Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

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.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

**Практичне заняття № 1.** Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «загальні положення змагань».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 2.** Програма, ранг змагань.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «програма і ранг змагань», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «розподіл спортсменів на групи, потоки», розподіл змагань на ранги, види змагань.

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 3.** Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Регламент змагань».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 4.** Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 5.** Мандатна комісія ( склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: Здійснити аналіз розділу «Мандатна комісія» виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз роботи МК.
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 6.** Категорії спортсменів за статтю та віком.

Мета заняття: Здійснити аналіз розділу «Категорії спортсменів за статтю та віком» виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу спортсменів за статтю та віком.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 7.** Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 8.** Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.  
Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 9.10** Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 11.** Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 12.** Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 13,14** Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «суддівська колегія в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**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: [1,6,9,12,15].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Оперативний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Поточний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силову триборстві.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві..
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Етапний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силову триборстві.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силову триборстві. 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 у силову триборстві.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.
  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 у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силову триборстві.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 14.** Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силову триборстві. 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 у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

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 у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 16.** 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 у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 17.** 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. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силовому триборстві**

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток м'язової маси.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня технічної майстерності силовому триборстві.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силової витривалості.
2. Вдосконалити технічної майстерності у силовому триборстві.

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. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Мета заняття: ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ підготовчої частини тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

1. 2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

2. Практичне виконання модельного комплексу вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

3. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття (присідання зі штангою на плечах).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально- підготовчі вправи для вдосконалення присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи (присідання зі штангою різним темпом, присід зі штангою на грудях, напівприсіди, присідання в ножицях).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( жим лежачи).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально підготовчі вправи для вдосконалення жима лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи ( жим штанги різним хватом, жим стоячи, жим на похилій лавці).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Складання комплексу вправ для основної частини тренувального заняття ( станова тяга).

Мета заняття: скласти і виконати спеціально підготовчі вправи для вдосконалення тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціально підготовчі вправи (тяга стоячі на підставках, тяга до рівня колінних суглобів, тяга з двома зупинками, тяга хват широкий).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Складання тренувальної програми для розвитку грудних м'язів, комплекс вправ для розвитку силових якостей м'язів нижніх кінцівок.

Мета заняття: скласти і виконати комплекс вправ на вдосконалення жиму лежачи і присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на вдосконалення .

2. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості і укріплення м'язів тулуба.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 11.** 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: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 12.13** Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 14.15** Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 16.17** Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

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.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

**Практичне заняття № 1.** Загальні положення змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «загальні положення змагань».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 2.** Програма, ранг змагань

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «програма і ранг змагань», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «розподіл спортсменів на групи, потоки», розподіл змагань на ранги, види змагань.

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 3.** Регламент змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Регламент змагань».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 4.** Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Заявка на участь у всеукраїнських змаганнях».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 5.** Мандатна комісія ( склад і обов'язки). Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: Здійснити аналіз розділу «Мандатна комісія» виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз роботи МК.
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 6.** Категорії спортсменів за статтю та віком.

Мета заняття: Здійснити аналіз розділу «Категорії спортсменів за статтю та віком» виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу спортсменів за статтю та віком.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 7.** Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Організаційні питання в змаганнях з силового триборства».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 8.** Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 9.10** Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 11.** Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства».
2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 12.** Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Вправи у пауерліфтингу та правила їх виконання», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 13,14** Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Суддівська колегія в змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «суддівська колегія в змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**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: [1,6,9,12,15].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Оперативний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Поточний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві..

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Етапний контроль у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силових видах спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силову триборстві. 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 у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

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 у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силову триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 14.** Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силову триборстві. 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 у силову триборстві.
  2. Вдосконалити технічну майстерність у силову триборстві.
  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 у силову триборстві.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 16.** 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 у силову триборстві.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 17.** 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 стоячи (кг.)	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	P-5	10/10	14	37	13,2	13	P+15	P+5	P+15	15
14	238	9,1	P-6		-	36	13,3	12	P+14	P+4	P+14	14
13	236	9,2	P-7	9/9	13	35	13,4	11	P+13	P+3	P+13	13
12	234	9,3	P-8		-	34	13,5	10	P+12	P+2	P+12	12
11	232	9,4	P-9	8/8	12	33	13,6	9	P+11	P+1	P+11	11
10	230	9,5	P-10		-	32	13,7	8	P+10	P	P+10	10
9	228	9,6	P-11	7/7	11	31	13,8	7	P+8	P-1	P+8	9
8	226	9,7	P-12		-	30	13,9	6	P+7	P-2	P+7	8
7	224	9,8	P-13	6/6	10	29	14,0	5	P+5	P-3	P+5	7
6	222	9,9	P-14		-	28	14,1	4	P+2	P-4	P+2	6
5	220	10,0	P-15	5/5	9	26	14,2	3	P	P-5	P	5
4	218	10,1	P-16		-	24	14,3	2	P-5	P-6	P-5	4
3	216	10,2	P-17	4/4	8	22	14,4	1	P-10	P-7	P-10	3
2	214	10,3	P-19		-	20	14,5	-	P-15	P-8	P-15	2
1	212	10,4	P-20	3/3	7	15	14,6	-	P-20	P-10	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 стоячи (кг.)	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	P-20	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4	P-21		-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	P-22	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6	P-23		-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	P-24	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8	P-25		-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	P-26	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0	P-27		-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	P-28	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4
6	191	12,2	P-29		-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	P-30	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4	P-31		-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	P-32	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2
2	187	12,6	P-33		-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	P-35	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	P-1		-	39	13,3	14	P+19	P+9	P+19	15
13	253	10,6	P-2	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+8	P+18	14
12	252	10,7	P-3		-	37	13,5	12	P+17	P+7	P+17	13
11	251	10,8	P-4	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+6	P+15	12
10	250	10,9	P-5		-	35	13,7	10	P+12	P+5	P+12	11
9	249	11,0	P-6	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P+4	P+10	10
8	248	11,1	P-7		-	33	13,9	8	P+7	P+3	P+7	9
7	247	11,2	P-8	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P+2	P+5	8
6	246	11,3	P-9		-	31	14,1	6	P+2	P+1	P+2	7

5	245	11,4	P-10	6/6	11	30	14,2	5	P	P	P	6
4	244	11,5	P-11		-	29	14,3	4	P-2	P-1	P-2	5
3	243	11,6	P-12	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-2	P-5	4
2	242	11,7	P-13		-	27	14,5	2	P-10	P-3	P-10	3
1	241	11,8	P-15	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-5	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P-15	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	P-16		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5	P-17	11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	P-18		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7	P-19	10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	P-20		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9	P-21	9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	P-22		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	P-23	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	P-24		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	P-25	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	P-26		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	P-27	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	P-28		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	P-30	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P+5	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	P+4		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	P+3	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	P+2		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	P+1	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+9	P+15	12

10	250	10,9	P		-	35	13,7	10	P+12	P+8	P+12	11
9	249	11,0	P-1	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P+7	P+10	10
8	248	11,1	P-2		-	33	13,9	8	P+7	P+6	P+7	9
7	247	11,2	P-3	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P+5	P+5	8
6	246	11,3	P-4		-	31	14,1	6	P+3	P+4	P+3	7
5	245	11,4	P-5	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P+3	P+2	6
4	244	11,5	P-6		-	29	14,3	4	P	P+2	P	5
3	243	11,6	P-7	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P+1	P-3	4
2	242	11,7	P-8		-	27	14,5	2	P-5	P	P-5	3
1	241	11,8	P-10	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-5	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P-10	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P	P+20	15
14	199	11,4	P-11		-	27	16,9	19	P+14	P-1	P+19	14
13	198	11,5	P-12	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P-2	P+18	13
12	197	11,6	P-13		-	25	17,1	17	P+12	P-3	P+15	12
11	196	11,7	P-14	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-4	P+13	11
10	195	11,8	P-15		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	P-16	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-6	P+11	9
8	193	12,0	P-17		-	21	17,5	13	P+8	P-7	P+10	8
7	192	12,1	P-18	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-8	P+9	7
6	191	12,2	P-19		-	19	17,7	11	P+5	P-9	P+5	6
5	190	12,3	P-20	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-10	P+3	5
4	189	12,4	P-21		-	17	17,9	9	P	P-11	P	4
3	188	12,5	P-22	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-12	P-5	3
2	187	12,6	P-23		-	15	18,1	7	P-7	P-13	P-7	2
1	186	12,7	P-25	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

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

**(1 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги стоячи (кг.)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	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)

						(кіл. разів)							
15	240	9,0	P-5	10/10	14	37	13,2	13	P+15	P+5	P+15	15	
14	238	9,1	P-6		-	36	13,3	12	P+14	P+4	P+14	14	
13	236	9,2	P-7	9/9	13	35	13,4	11	P+13	P+3	P+13	13	
12	234	9,3	P-8		-	34	13,5	10	P+12	P+2	P+12	12	
11	232	9,4	P-9	8/8	12	33	13,6	9	P+11	P+1	P+11	11	
10	230	9,5	P-10		-	32	13,7	8	P+10	P	P+10	10	
9	228	9,6	P-11	7/7	11	31	13,8	7	P+8	P-1	P+8	9	
8	226	9,7	P-12		-	30	13,9	6	P+7	P-2	P+7	8	
7	224	9,8	P-13	6/6	10	29	14,0	5	P+5	P-3	P+5	7	
6	222	9,9	P-14		-	28	14,1	4	P+2	P-4	P+2	6	
5	220	10,0	P-15	5/5	9	26	14,2	3	P	P-5	P	5	
4	218	10,1	P-16		-	24	14,3	2	P-5	P-6	P-5	4	
3	216	10,2	P-17	4/4	8	22	14,4	1	P-10	P-7	P-10	3	
2	214	10,3	P-19		-	20	14,5	-	P-15	P-8	P-15	2	
1	212	10,4	P-20	3/3	7	15	14,6	-	P-20	P-10	P-20	1	

**(1 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P-20	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4	P-21		-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	P-22	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6	P-23		-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	P-24	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8	P-25		-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	P-26	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0	P-27		-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	P-28	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4
6	191	12,2	P-29		-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	P-30	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4	P-31		-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	P-32	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2
2	187	12,6	P-33		-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	P-35	3/3	5	12	18,2	6	P-20	P-25	P-20	1

**(2 рік навчання)**

**чоловіки**

	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у	Човников	Жим штанг	Присідання	Підтягування	Згинання та	Біг 100	Нахил	Присідання зі	Жим штанги	Станова тяга	Згинання рук

Бали	довжину з місця , (см.)	ий біг 4x9 м, (сек.)	и стоячи (кг.)	на одній нозі (правій , лівій) кількість разів	на перекладині, (к-ть разів)	розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	м. (сек.)	тулуба вперед, (см)	штанго ю на плечах , (кг.)	лежачи (кг.)	штанги (кг.)	в упорі на брусах
15	255	10,4	P	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	P-1		-	39	13,3	14	P+19	P+9	P+19	15
13	253	10,6	P-2	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+8	P+18	14
12	252	10,7	P-3		-	37	13,5	12	P+17	P+7	P+17	13
11	251	10,8	P-4	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+6	P+15	12
10	250	10,9	P-5		-	35	13,7	10	P+12	P+5	P+12	11
9	249	11,0	P-6	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P+4	P+10	10
8	248	11,1	P-7		-	33	13,9	8	P+7	P+3	P+7	9
7	247	11,2	P-8	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P+2	P+5	8
6	246	11,3	P-9		-	31	14,1	6	P+2	P+1	P+2	7
5	245	11,4	P-10	6/6	11	30	14,2	5	P	P	P	6
4	244	11,5	P-11		-	29	14,3	4	P-2	P-1	P-2	5
3	243	11,6	P-12	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-2	P-5	4
2	242	11,7	P-13		-	27	14,5	2	P-10	P-3	P-10	3
1	241	11,8	P-15	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-5	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	Присідання на одній нозі (правій , лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штанго ю на плечах , (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	P-15	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	P-16		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5	P-17	11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	P-18		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7	P-19	10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	P-20		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9	P-21	9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	P-22		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	P-23	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	P-24		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	P-25	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	P-26		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	P-27	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	P-28		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	P-30	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

**(3 рік навчання)**

**чоловіки**



Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Жим штанги стоячи (кг).	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	P+5	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	P+4		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	P+3	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	P+2		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	P+1	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+9	P+15	12
10	250	10,9	P		-	35	13,7	10	P+12	P+8	P+12	11
9	249	11,0	P-1	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P+7	P+10	10
8	248	11,1	P-2		-	33	13,9	8	P+7	P+6	P+7	9
7	247	11,2	P-3	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P+5	P+5	8
6	246	11,3	P-4		-	31	14,1	6	P+3	P+4	P+3	7
5	245	11,4	P-5	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P+3	P+2	6
4	244	11,5	P-6		-	29	14,3	4	P	P+2	P	5
3	243	11,6	P-7	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P+1	P-3	4
2	242	11,7	P-8		-	27	14,5	2	P-5	P	P-5	3
1	241	11,8	P-10	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-5	P-10	2

**(3 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P-10	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P	P+20	15
14	199	11,4	P-11		-	27	16,9	19	P+14	P-1	P+19	14
13	198	11,5	P-12	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P-2	P+18	13
12	197	11,6	P-13		-	25	17,1	17	P+12	P-3	P+15	12
11	196	11,7	P-14	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-4	P+13	11
10	195	11,8	P-15		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	P-16	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-6	P+11	9
8	193	12,0	P-17		-	21	17,5	13	P+8	P-7	P+10	8
7	192	12,1	P-18	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-8	P+9	7
6	191	12,2	P-19		-	19	17,7	11	P+5	P-9	P+5	6
5	190	12,3	P-20	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-10	P+3	5
4	189	12,4	P-21		-	17	17,9	9	P	P-11	P	4
3	188	12,5	P-22	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-12	P-5	3

2	187	12,6	P-23		-	15	18,1	7	P-7	P-13	P-7	2
1	186	12,7	P-24	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	P-1		-	39	13,3	14	P+19	P+9	P+19	15
13	253	10,6	P-2	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+8	P+18	14
12	252	10,7	P-3		-	37	13,5	12	P+17	P+7	P+17	13
11	251	10,8	P-4	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+6	P+15	12
10	250	10,9	P-5		-	35	13,7	10	P+12	P+5	P+12	11
9	249	11,0	P-6	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P+4	P+10	10
8	248	11,1	P-7		-	33	13,9	8	P+7	P+3	P+7	9
7	247	11,2	P-8	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P+2	P+5	8
6	246	11,3	P-9		-	31	14,1	6	P+2	P+1	P+2	7
5	245	11,4	P-10	6/6	11	30	14,2	5	P	P	P	6
4	244	11,5	P-11		-	29	14,3	4	P-2	P-1	P-2	5
3	243	11,6	P-12	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-2	P-5	4
2	242	11,7	P-13		-	27	14,5	2	P-10	P-3	P-10	3
1	241	11,8	P-15	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-5	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P-15	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	P-16		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5	P-17	11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	P-18		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9

11	196	11,7	P-19	10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	P-20		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9	P-21	9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	P-22		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	P-23	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	P-24		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	P-25	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	P-26		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	P-27	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	P-28		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	P-30	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P+5	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	P+4		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	P+3	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	P+2		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	P+1	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+9	P+15	12
10	250	10,9	P		-	35	13,7	10	P+12	P+8	P+12	11
9	249	11,0	P-1	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P+7	P+10	10
8	248	11,1	P-2		-	33	13,9	8	P+7	P+6	P+7	9
7	247	11,2	P-3	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P+5	P+5	8
6	246	11,3	P-4		-	31	14,1	6	P+3	P+4	P+3	7
5	245	11,4	P-5	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P+3	P+2	6
4	244	11,5	P-6		-	29	14,3	4	P	P+2	P	5
3	243	11,6	P-7	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P+1	P-3	4
2	242	11,7	P-8		-	27	14,5	2	P-5	P	P-5	3
1	241	11,8	P-10	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-5	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.)	Жим штанги стоячи (кг.)	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	P-10	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P	P+20	15
14	199	11,4	P-11		-	27	16,9	19	P+14	P-1	P+19	14
13	198	11,5	P-12	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P-2	P+18	13
12	197	11,6	P-13		-	25	17,1	17	P+12	P-3	P+15	12
11	196	11,7	P-14	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-4	P+13	11
10	195	11,8	P-15		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	P-16	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-6	P+11	9
8	193	12,0	P-17		-	21	17,5	13	P+8	P-7	P+10	8
7	192	12,1	P-18	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-8	P+9	7
6	191	12,2	P-19		-	19	17,7	11	P+5	P-9	P+5	6
5	190	12,3	P-20	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-10	P+3	5
4	189	12,4	P-21		-	17	17,9	9	P	P-11	P	4
3	188	12,5	P-22	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-12	P-5	3
2	187	12,6	P-23		-	15	18,1	7	P-7	P-13	P-7	2
1	186	12,7	P-24	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

## 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.

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

1. Засобами спортивної підготовки у пауерліфтингу є ?
2. Картки , якого кольору використовують судді на змаганнях для того щоб указати на помилки -?
3. На змаганнях III-IV рангів диск червоного кольору важить -?
4. Довжина олімпійського грифу
5. Нарахування командних очок на змаганнях усіх рангів здійснюється: за 1 місце
6. Укажіть зайву вагову категорію на змаганнях III рангу серед жінок ?
7. У змаганнях III-IV ранги беруть участь спортсмени, які досягли віку:?
8. Які документи необхідні представнику команди для участі його спортсменів у змаганнях на виїзді
9. Які організації в Україні складають спортивний календар і положення про всеукраїнські змагання?
10. На змаганнях під час виконання жиму ,можно використовувати блоки/підставки під ноги ?
11. Після підняття ваги у присіданні ,атлету зарахують вагу якщо він не дочекався сигналів старшого судді, на початку та після завершення присідання?
12. Спеціально-підготовчі вправи - ?
13. До словесних методів належать ?
14. Спортивна підготовка у пауерліфтингу це -?
15. Техніка виконання жиму лежачи у пауерліфтингу (на змаганнях) виконується. Виберіть правильну послідовність?
16. Техніка виконання присідання у пауерліфтингу виконується з 6 фаз. Виберіть правильну послідовність?
17. На яку помилку вказує суддя у тязі, коли піднімає червону картку ?
18. На яку помилку вказує суддя у жимі лежачі коли піднімає жовту картку ?
19. На яку помилку вказує суддя у жимі лежачі коли піднімає синю картку ?
20. На яку помилку вказує суддя у присіданні, коли піднімає червону картку ?
21. На змаганнях III-IV рангів, диск – жовтого кольору важить -?
22. На яку помилку вказує суддя у присіданні, коли піднімає жовту картку ?
23. Для забезпечення проведення змагань III-IV рангу необхідний набір дисків має бути загальною вагою не менше ?

24. В разі однакового результату двох учасників у сумі триборства або в окремій вправі, перевагу має спортсмен?
25. Скільки спроб надається учаснику змагань в кожній вправі?
26. На змаганнях з пауерліфтингу станову тягу можна виконувати яким стилем ?
27. Вага олімпійського грифа ?
28. У якому році пауерліфтинг був включен до програми Всесвітніх ігор ?
29. Всесвітні ігри проводяться з періодичністю ?
30. Вперше атлети з України виступали на Паралімпійських іграх?
31. Склад суддів на помості під час змагань групи або потоку ?
32. Швидкісна сила-?
33. Вибухова сила –це ?
34. Сила - це ?
35. Максимальна ширина поясу ,який можна використовувати на змаганнях?
36. У процесі тренувань спортсменів використовують види контролю?
37. Мезоцикл –це?
38. Стомлення –це?
39. Процедура зважування триває?
40. Змагання починаються через скільки годин після початку процедури зважування?

### **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)