

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(силові види спорту)»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту Протокол №
17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ – Тернопіль
2025 р.

1. ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ НА БАЗІ ПЗСО

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

Силове триборство. Техніка виконання присідання.

Силове триборство. Техніка виконання жиму лежачи. Силове триборство. Техніка виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства.. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху. Гирьовий спорт. Техніка виконання ривка. Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху. Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту.

Вдосконалення техніки виконання присідання. Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи. Вдосконалення техніки виконання тяги. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Вдосконалення техніки виконання поштовху. Вдосконалення техніки виконання ривка. Вдосконалення спеціальних вправ для ривка. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

Важка атлетика. Ривок (перший період). Важка атлетика. Ривок (другий період –підрив). Важка атлетика. Ривок (третій період - присід). Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання). Важка атлетика. Поштовх (піднімання ваги на груди). Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Важка атлетика. Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Важка атлетика. Спеціальні вправи для ривка. Важка атлетика. Спеціальні вправи для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ.

Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди). . Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). . Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. . Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

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

Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.

Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Гирьовий спорт. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

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

2. ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ НА БАЗІ ОКР «МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР» 2 РОКИ 10 МІСЯЦІВ

Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

Важка атлетика. Ривок (перший період). Важка атлетика. Ривок (другий період - підрив). Важка атлетика. Ривок (третій період - присід). Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання). Важка атлетика. Поштовх (піднімання ваги на груди). Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Важка атлетика. Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Важка атлетика. Присід (фаза безопорного та опорного присіду). Важка атлетика. Спеціальні вправи для ривка. Важка атлетика. Спеціальні вправи для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ

Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). . Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

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

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.

Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Гирьовий спорт. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення

технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту.

Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту.

Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання.

Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання.

Підвищення технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота

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

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни та вдосконалення техніко-тактичної майстерності може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 251 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 182 години.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою.

Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента (табл. 3.1, 3.2).

Таблиця 3.1

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Основні положення техніки силового триборства та гирьового спорту. Силове триборство. Техніка виконання присідання. Техніка виконання жиму лежачи. Техніка виконання тяги. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху. Техніка виконання ривка. Спеціальні вправи для ривка.	34
2.	Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту. Вдосконалення техніки виконання присідання, виконати комплекс вправ. Вдосконалення техніки виконання жиму лежачи, виконати комплекс вправ Вдосконалення техніки виконання тяги, виконати комплекс вправ. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства Вдосконалення техніки виконання поштовху. Вдосконалення техніки виконання ривка. Вдосконалення спеціальних вправ для ривка.	36
3.	Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ. Важка атлетика. Ривок (перший період). Ривок (другий період - підрив). Ривок (третій період - присід). Ривок (четвертий період - вставання). Поштовх (піднімання ваги на груди). Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення).. Спеціальні вправи для ривка.. Тактичні дії захисників у нападі. Спеціальні вправи для поштовху.	34
4.	Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди) Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза	36

	вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.	
5.	Модуль 5. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту. Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.	34
6.	Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка. Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Силове триборство. Тренування у тязі. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Гирьовий спорт. Тренування у ривку. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях.	36
7.	Модуль 7. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту. Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної	34

	майстерності. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.	
8.	Модуль 8. Контроль фізичного стану та технічної майстерності в силових видах спорту. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	34
Разом		278

Таблиця 3.2

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ. Важка атлетика. Ривок (перший період). Важка атлетика. Ривок (другий період - підрив). Важка атлетика. Ривок (третій період - присід). Важка атлетика. Ривок (четвертий	34

	період - вставання).Поштовх (піднімання ваги на груди). Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування). Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення). Важка атлетика. Присід (фаза безопорного та опорного присіду). Важка атлетика. Спеціальні вправи для ривка. Важка атлетика. Спеціальні вправи для поштовху.	
2.	Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Вдосконалення техніки виконання ривка (перший період). Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив). Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід). Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання). Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування). Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення). Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду). Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка. Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.	36
3.	Модуль 3. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у силових видах спорту Розвиток силових якостей. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві. Розвиток м'язової маси. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті. Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті Розвиток гнучкості. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення технічної майстерності у важкій атлетиці. Розвиток силової витривалості. Підвищення технічної майстерності у силовому триборстві.	34
4.	Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення	37

	технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Тренування у жимі. Силове триборство. Тренування у тязі. Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Гирьовий спорт. Тренування у ривку. Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях.	
5.	Модуль 5. Офіційні правила та організація змагань у силових видах спорту Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності. Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Організаційні питання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Вправи пауерліфтингу та правила їх виконання. Підвищення технічної майстерності. Силове триборство. Суддівська колегія. Підвищення технічної майстерності. Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.	34
6.	Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у силових видах спорту. Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у силових видах. Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості	34

	спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.	
	Разом	209

4. 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. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «ПСМ (силові види спорту)» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складається з балів отриманих під час практичних занять. Максимальна кількість 40 балів та балів отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки (табл. 4.1 – 4.12). Максимальна кількість 60 балів. Для допуску до складання заліку студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Таблиця 4.1

*Критерії 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.)	Човников біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван. на переклад (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 (кіл. разів)
15	240	9,0	15	10/10	14	37	13,2	13	P+15	P+5	P+15	15
14	238	9,1	14		-	36	13,3	12	P+14	P+2	P+14	14
13	236	9,2	13	9/9	13	35	13,4	11	P+13	P	P+13	13
12	234	9,3	12		-	34	13,5	10	P+12	P-2	P+12	12
11	232	9,4	11	8/8	12	33	13,6	9	P+11	P-5	P+11	11
10	230	9,5	10		-	32	13,7	8	P+10	P-7	P+10	10
9	228	9,6	9	7/7	11	31	13,8	7	P+8	P-10	P+8	9
8	226	9,7	8		-	30	13,9	6	P+7	P-12	P+7	8
7	224	9,8	7	6/6	10	29	14,0	5	P+5	P-14	P+5	7
6	222	9,9	6		-	28	14,1	4	P+2	P-15	P+2	6
5	220	10,0	5	5/5	9	26	14,2	3	P	P-16	P	5
4	218	10,1	4		-	24	14,3	2	P-5	P-17	P-5	4
3	216	10,2	3	4/4	8	22	14,4	1	P-10	P-18	P-10	3
2	214	10,3	2		-	20	14,5	-	P-15	P-19	P-15	2
1	212	10,4	1	3/3	7	15	14,6	-	P-20	P-20	P-20	1

Таблиця 4.2

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ПЗСО (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.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	8	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4			-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	7	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6			-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	6	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8			-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	5	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0			-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	4	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4
6	191	12,2			-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	3	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4			-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	2	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2
2	187	12,6			-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	1	3/3	5	12	18,2	6	P-20	P-25	P-20	1

Таблиця 4.3

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ПЗСО (3 рік навчання) чоловіки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван. на переклад (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 (кіл. разів)
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+19	P+5	P+19	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+2	P+18	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P-2	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P-5	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-7	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-10	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-12	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+2	P-15	P+2	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P	P-16	P	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P-2	P-17	P-2	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-18	P-5	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-10	P-19	P-10	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-20	P-12	2

Таблиця 4.4

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО (3 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван 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	10	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	9		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5		11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	8		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7		10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	7		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9		9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

Таблиця 4.5

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО (4 рік навчання) чоловіки

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван. на переклад (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 (кіл. разів)
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+5	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-5	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-7	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-10	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+3	P-12	P+3	7

Продовження таблиці 6.5

5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P-13	P+2	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P	P-12	P	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-3	P-13	P-3	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-5	P-14	P-5	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-10	P-15	P-10	2

Таблиця 4.6

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО (4 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван з вису лежачи на низькій перекладні (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	13	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	12		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	11	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13
12	197	11,6	10		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	9	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	8		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	7	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

Таблиця 4.7

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
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.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван. на переклад (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 (кіл. разів)
15	240	9,0	15	10/10	14	37	13,2	13	P+15	P+5	P+15	15
14	238	9,1	14		-	36	13,3	12	P+14	P+2	P+14	14
13	236	9,2	13	9/9	13	35	13,4	11	P+13	P	P+13	13
12	234	9,3	12		-	34	13,5	10	P+12	P-2	P+12	12
11	232	9,4	11	8/8	12	33	13,6	9	P+11	P-5	P+11	11
10	230	9,5	10		-	32	13,7	8	P+10	P-7	P+10	10
9	228	9,6	9	7/7	11	31	13,8	7	P+8	P-10	P+8	9
8	226	9,7	8		-	30	13,9	6	P+7	P-12	P+7	8
7	224	9,8	7	6/6	10	29	14,0	5	P+5	P-14	P+5	7
6	222	9,9	6		-	28	14,1	4	P+2	P-15	P+2	6
5	220	10,0	5	5/5	9	26	14,2	3	P	P-16	P	5
4	218	10,1	4		-	24	14,3	2	P-5	P-17	P-5	4
3	216	10,2	3	4/4	8	22	14,4	1	P-10	P-18	P-10	3
2	214	10,3	2		-	20	14,5	-	P-15	P-19	P-15	2
1	212	10,4	1	3/3	7	15	14,6	-	P-20	P-20	P-20	1

Таблиця 4.8

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (1 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван. з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	8	10/10	12	26	16,8	20	P+5	P-10	P+10	8
14	199	11,4			-	25	16,9	19	P+4	P-11	P+7	
13	198	11,5	7	9/9	11	24	17,0	18	P+3	P-12	P+5	7
12	197	11,6			-	23	17,1	17	P+2	P-13	P+2	
11	196	11,7	6	8/8	10	22	17,2	16	P+1	P-14	P+1	6
10	195	11,8			-	21	17,3	15	P	P-15	P+1	
9	194	11,9	5	7/7	9	20	17,4	14	P-1	P-16	P	5
8	193	12,0			-	19	17,5	13	P-2	P-17	P-2	
7	192	12,1	4	6/6	8	18	17,6	12	P-5	P-18	P-5	4

Продовження таблиці 4.8

6	191	12,2			-	17	17,7	11	P-7	P-19	P-7	
5	190	12,3	3	5/5	7	16	17,8	10	P-10	P-20	P-10	3
4	189	12,4			-	15	17,9	9	P-12	P-21	P-12	
3	188	12,5	2	4/4	6	14	18,0	8	P-15	P-22	P-15	2
2	187	12,6			-	13	18,1	7	P-17	P-23	P-17	
1	186	12,7	1	3/3	5	12	18,2	6	P-20	P-25	P-20	1

Таблиця 4.9

Критерії оцінювання виконання контрольних нормативів

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

10 місяців (2 рік навчання) чоловіки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван. на переклад (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 (кіл. разів)
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+20	P+10	P+20	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+19	P+5	P+19	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+18	P+2	P+18	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P-2	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P-5	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-7	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-10	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-12	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+2	P-15	P+2	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P	P-16	P	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P-2	P-17	P-2	5
3	243	11,6	14	5/5	10	28	14,4	3	P-5	P-18	P-5	4
2	242	11,7	13		-	27	14,5	2	P-10	P-19	P-10	3
1	241	11,8	12	4/4	9	26	14,6	1	P-12	P-20	P-12	2

Таблиця 4.10

*Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (2 рік навчання) жінки*

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван з вису лежачи на низькій перекладні (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	10	12/12	13	28	16,8	20	P+10	P-5	P+15	12
14	199	11,4	9		-	27	16,9	19	P+9	P-6	P+13	11
13	198	11,5		11/11	12	26	17,0	18	P+8	P-7	P+12	10
12	197	11,6	8		-	25	17,1	17	P+7	P-8	P+11	9
11	196	11,7		10/10	11	24	17,2	16	P+6	P-9	P+10	8
10	195	11,8	7		-	23	17,3	15	P+5	P-10	P+7	7
9	194	11,9		9/9	10	22	17,4	14	P+4	P-11	P+5	6
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P	P-12	P	5
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P-2	P-13	P-2	4
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P-5	P-14	P-5	
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P-7	P-15	P-7	3
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P-10	P-16	P-10	
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-12	P-17	P-12	
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-13	P-18	P-13	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-15	P-20	P-15	1

Таблиця 4.11

*Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (3 рік навчання) чоловіки*

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван. на переклад (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 (кіл. разів)
15	255	10,4	26	12/12	16	40	13,2	15	P+25	P+13	P+25	16
14	254	10,5	25		-	39	13,3	14	P+22	P+12	P+22	15
13	253	10,6	24	10/10	15	38	13,4	13	P+20	P+11	P+20	14
12	252	10,7	23		-	37	13,5	12	P+17	P+10	P+17	13
11	251	10,8	22	9/9	14	36	13,6	11	P+15	P+5	P+15	12
10	250	10,9	21		-	35	13,7	10	P+12	P	P+12	11
9	249	11,0	20	8/8	13	34	13,8	9	P+10	P-5	P+10	10
8	248	11,1	19		-	33	13,9	8	P+7	P-7	P+7	9
7	247	11,2	18	7/7	12	32	14,0	7	P+5	P-10	P+5	8
6	246	11,3	17		-	31	14,1	6	P+3	P-12	P+3	7
5	245	11,4	16	6/6	11	30	14,2	5	P+2	P-13	P+2	6
4	244	11,5	15		-	29	14,3	4	P	P-12	P	5

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

Таблиця 6.12

*Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (3 рік навчання) жінки*

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човников біг 4х9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягуван 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	13	12/12	13	28	16,8	20	P+15	P+7	P+20	15
14	199	11,4	12		-	27	16,9	19	P+14	P+5	P+19	14
13	198	11,5	11	11/11	12	26	17,0	18	P+13	P+3	P+18	13
12	197	11,6	10		-	25	17,1	17	P+12	P	P+15	12
11	196	11,7	9	10/10	11	24	17,2	16	P+11	P-2	P+13	11
10	195	11,8	8		-	23	17,3	15	P+10	P-5	P+12	10
9	194	11,9	7	9/9	10	22	17,4	14	P+9	P-7	P+11	9
8	193	12,0	6		-	21	17,5	13	P+8	P-8	P+10	8
7	192	12,1	5	8/8	9	20	17,6	12	P+7	P-9	P+9	7
6	191	12,2	4		-	19	17,7	11	P+5	P-10	P+5	6
5	190	12,3	3	7/7	8	18	17,8	10	P+3	P-11	P+3	5
4	189	12,4	2		-	17	17,9	9	P	P-12	P	4
3	188	12,5	1	6/6	7	16	18,0	8	P-5	P-13	P-5	3
2	187	12,6	-		-	15	18,1	7	P-7	P-14	P-7	2
1	186	12,7	-	5/5	6	14	18,2	6	P-10	P-15	P-10	1

Підсумкова поточна успішність розраховується за формулою:

$$Pu = (Kn + Pz)$$

де (Kn) – контрольні нормативи;

(Pz) – практичні заняття.

Друга складова є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів.

Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю. Підсумкова залікова оцінка здійснюється за національною шкалою і шкалою ECTS (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

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

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують контрольні тестові роботи та залікову роботу.

6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ПСМ з обраного виду спорту (важка атлетика)» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування проводиться протягом семестру. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Таким чином, мінімально позитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. Умови налаштування тестової контрольної роботи: – кількість можливих спроб – 2; – обмеження часу – 60 хвилин; метод оцінювання – краща оцінка.

Здобувач, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Друга складова – складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20

запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.).

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумкова залікова оцінка здійснюється за національною шкалою і шкалою ECTS (табл. 6.12).

Список питань до залікової контрольної роботи (дистанційного навчання)

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

20. Зважування спортсменів кожної вагової категорії проводиться в порядку жеребкування за який час «Важка атлетика» ...
21. На змаганнях мінімальна вага ,яка може бути встановлена на помості (для чоловіків) «Важка атлетика» ...
22. На змаганнях мінімальна вага ,яка може бути встановлена на помості(для жінок) «Важка атлетика» ...
23. Ширина напульсника має бути не більше «Важка атлетика» ...
24. Змагальний поміст має бути розміром «Важка атлетика» ...
25. Чемпіонати України, інші офіційні всеукраїнські змагання серед спортсменів молодших вікових груп, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України. Відносяться до якого рангу змагань «Важка атлетика» ...
26. Чемпіонати областей, територіальні змагання осередків ФСТ серед спортсменів молодших вікових груп, чемпіонати міст, районів, спортивних клубів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та інші, що включені до відповідних календарних планів спортивних змагань. Відносяться до якого рангу змагань «Важка атлетика» ...
27. Регламент про змагання III та IV рівня надсилається не пізніше ніж за «Важка атлетика» ...
28. Спортивні розряди присвоюються спортсменам з якого віку «Важка атлетика» ...
29. Звання «Майстер спорту України» присвоюють з якого віку «Важка атлетика» ...
30. Звання «Майстер спорту України міжнародного класу» присвоюють з якого віку «Важка атлетика» ...
31. Після виклику спортсмена на поміст йому для виконання спроби надається ,скільки часу «Важка атлетика» ...
32. Що є основним керівним документом, що забезпечує роботу суддівської колегії та дії учасників змагань «Важка атлетика» ...
33. На змаганнях вага штанги має бути кратною «Важка атлетика» ...
34. Піднімання штанги догори у кожній вправі двоєборства закінчується положенням «Важка атлетика» ...
35. Замовлення або перезамовлення ваги на змаганнях здійснюється протягом якого часу «Важка атлетика» ...
36. Засобами спортивної підготовки у важкій атлетиці є які вправи ...
37. Стомлення –це ...
38. Мезоцикл –це...
39. У процесі тренувань спортсменів, використовують які види контролю...
40. Сила - це...
41. Вибухова сила –це ?
42. Які є основні види спортивної підготовки...
43. Спеціально-підготовчі вправи ...
44. До словесних методів належать...
45. Засобами спортивної підготовки у пауерліфтингу є ...
46. Картки , якого кольору використовують судді на змаганнях для того щоб указати на помилки «Пауерліфтинг»...

47. На змаганнях III-IV рангів диск червоного кольору важить «Пауерліфтинг».....
48. Довжина олімпійського грифу «Пауерліфтинг»...
49. Нарахування командних очок на змаганнях усіх рангів здійснюється: за 1 місце «Пауерліфтинг»...
50. Укажіть зайву вагову категорію на змаганнях III рангу серед жінок «Пауерліфтинг»...
51. У змаганнях III-IV ранги беруть участь спортсмени, які досягли віку «Пауерліфтинг»...
52. Які документи необхідні представнику команди для участі його спортсменів у змаганнях на виїзді «Пауерліфтинг»...
53. Які організації в Україні складають спортивний календар і положення про всеукраїнські змагання «Пауерліфтинг»...
54. На змаганнях під час виконання жиму, можна використовувати блоки/підставки під ноги «Пауерліфтинг»...
55. Після підняття ваги у присіданні, атлету зарахують вагу якщо він не дочекався сигналів старшого судді, на початку та після завершення присідання «Пауерліфтинг»...
56. Спеціально-підготовчі вправи «Пауерліфтинг»...
57. До словесних методів належать «Пауерліфтинг»...
58. Техніка виконання жиму лежачи у пауерліфтингу (на змаганнях) виконується. Виберіть правильну послідовність «Пауерліфтинг»...
59. На яку помилку вказує суддя у тязі, коли піднімає червону картку «Пауерліфтинг»...
60. На яку помилку вказує суддя у жимі лежачі коли піднімає жовту картку «Пауерліфтинг»...
61. На яку помилку вказує суддя у жимі лежачі коли піднімає синю картку «Пауерліфтинг»...
62. На яку помилку вказує суддя у присіданні, коли піднімає червону картку «Пауерліфтинг»...
63. На змаганнях III-IV рангів, диск – жовтого кольору важить «Пауерліфтинг»...
64. На яку помилку вказує суддя у присіданні, коли піднімає жовту картку «Пауерліфтинг»...
65. Для забезпечення проведення змагань III-IV рангу необхідний набір дисків має бути загальною вагою не менше «Пауерліфтинг»...
66. В разі однакового результату двох учасників у сумі триборства або в окремій вправі, перевагу має спортсмен «Пауерліфтинг»...
67. Скільки спроб надається учаснику змагань в кожній вправі «Пауерліфтинг»...
68. На змаганнях з пауерліфтингу станову тягу можна виконувати яким стилем...
69. У якому році пауерліфтинг був включений до програми Всесвітніх ігор
70. Всесвітні ігри проводяться з періодичністю
71. Вперше атлети з України виступали на Паралімпійських іграх «Пауерліфтинг»...

72. Максимальна ширина поясу ,який можна використовувати на змаганнях «Пауерліфтинг»...
73. У процесі тренувань спортсменів використовують види контролю «Пауерліфтинг»...
74. Змагання починаються через скільки годин після початку процедури зважування «Пауерліфтинг»...
75. Процедура зважування триває «Пауерліфтинг»...

5.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.

6. Рекомендована література

1. 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.
2. 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.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. 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.
5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч.посіб.] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА. 2011. – 444 с.
6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
7. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
8. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
9. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім.. Богдана Хмельницького.2011.-216 с.

10. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
11. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна программа. Київ, 2011. – 79 с.
12. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник / В.Н.Платонов. -К.: Олімп.літ., 2015.-Кн.2-2015.-752 с.
13. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911
14. Сорокін, Ю. С. Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти / Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 72 с.
15. 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.

7.Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://uwf.net.ua>
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
3. <http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf>
4. <https://www.youtube.com/channel/UCy7oaUAtGxBwAbfDvmcgG5A>
5. <https://www.twirpx.com/file/2229209/>

