


Донбаська державна машинобудівна академія


кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

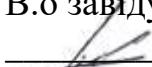
Декан факультету інтегрованих технологій і обладнання

 О. Г. Гринь  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

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

 С. О. Черненко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри  
фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

В.о завідувача кафедри  
 С. О. Черненко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Практикум з важкої атлетики»

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
спеціальність	017 Фізична культура і спорт
ОПП	Фізична культура і спорт
відділення	денне, 2 курс

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

Краматорськ-Тернопіль  
2024 р.

### 1 Опис навчальної дисципліни

Показники		Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП  Фізична культура і спорт	Вибіркова
5,0		
Загальна кількість годин		
150		
Модулів – 1	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки
Змістових модулів – 1		2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – виконання реферату		Семестр
		3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 6	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції
		-
		Практичні
		60
		Самостійна робота
		90
Вид контролю		
Залік		

*Примітка.*

Навчальні заняття для студентів 2 курсу в відділення спортивного виховання з важкої атлетики організовуються в обсязі 4-х годин обов'язкових занять на тиждень.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/6.

## **2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни**

Навчальна дисципліна «Практикум важка атлетика» входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

### **Метою викладання дисципліни**

«Практикум з важкої атлетики» є набуття теоретичних і практичних знань з методики вдосконалення вправ з важкої атлетики, формування знань з планування та побудови тренувальних занять, ознайомлення з методикою навчання та вдосконалення техніки з важкої атлетики, набуття знань з методики проведення контролю тренувального процесу.

### **Завдання курсу:**

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

Студент повинен **вміти:**

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування;
- 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;

### **Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

Вивчення курсу Практикум з важкої атлетики пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання силових видів спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту.

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 забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту;
- 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;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Статус навчальної дисципліни:** вибіркова.

### 3 Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

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

#### 4 Теми лекційних занять не передбачені

#### 5 Практичні роботи

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

Студент повинен *вміти*:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики з важкої атлетики;
- здійснювати планування етапів підготовки важкоатлетів;
- методично грамотно демонструвати техніку змагальних вправ та тактику з важкої атлетики
- методично грамотно і послідовно навчати техніці змагальних вправ та тактиці з важкої атлетики;

- визначати неточності при виконанні техніки змагальних вправ та тактики з важкої атлетики;
- організовувати змагання та обслуговувати їх в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління спортсменом під час змагань в якості тренера.

## **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи в важкій атлетиці**

### **Практичне заняття № 1. Засоби та принципи спортивної підготовки**

Мета заняття: дізнатися за допомогою яких засобів складається тренування.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз загально та спеціально підготовчих вправ.
2. Скласти комплекс загально та спеціально підготовчі вправи з важкої атлетики.

Література: [4,5-8,10,14].

### **Практичне заняття № 2. Засоби та принципи спортивної підготовки**

Мета заняття: дізнатися за допомогою яких засобів складається тренування.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз допоміжних та змагальних підготовчих вправ.
2. Скласти комплекс із спеціально-підготовчих вправ з важкої атлетики

Література: [1, 3, 10].

### **Практичне заняття № 3. Структура тренувального процесу.**

Мета заняття: Ознайомити студентів зі структурою тренувального процесу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз Макроцикла, мезоцикла, мікроцикла
2. Скласти і виконати комплекс з ЗФП

Література: [9, 11, 13].

### **Практичне заняття № 4. Технічна та психологічна підготовка.**

Мета заняття: Здійснити аналіз технічної та психологічної підготовки важко атлетів

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки змагальних вправ.
2. Здійснити аналіз психологічної підготовки спортсменів важкоатлетів.

Література: [5, 6].

### **Практичне заняття № 5 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.**

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з засобами відновлення важкоатлетів шляхом оптимізації роботи нервово-м'язової системи.
2. Здійснити аналіз фізичних і психологічних навантажень для подальшого прискорення процесу відновлення.

Література: [5, 6, 14].

### **Практичне заняття № 6,7. Регламент і офіційні документи змагань.**

Мета заняття: Ознайомити студентів з регламентом і офіційними документи змагань

Задачі та зміст заняття:

1. Скласти заявку на участь у змаганнях.
2. Скласти положення на змагання.

Література: [2, 10, 14].

### **Практичне заняття № 8,9.** Правила виконання змагальних вправ.

Мета заняття: Ознайомити з загальними правилами виконання ривка і поштовху.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху.
2. Здійснити аналіз техніки виконання ривка.

Література: [2, 3, 4, 10].

### **Практичне заняття № 10.** Поштовх (фаза зупинки та фаза посилення).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 14].

### **Практичне заняття № 11.** Присід (фаза безопорного та опорного присіду).

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ навчання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 8, 10, 14].

### **Практичне заняття № 12.** Спеціальні вправи для ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 4, 7, 13].

### **Практичне заняття № 13.** Спеціальні вправи для поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціальних вправ для поштовху (піднімання на груди без присіду; тяга поштовхова; поштовх із напівприсідом; поштовх штанги з-за голови).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

#### **Практичне заняття № 14. Поштовх (піднімання ваги на груди)**

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – піднімання ваги на груди (тяга, підрив, присід, вставання).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи з атлетизму.

Література: [1, 10, 13].

#### **Практичне заняття № 15. Надання реферату з обраної теми.**

**Мета заняття:** Сформувати вміння аналізувати науково-методичну літературу, методичні рекомендації провідних фахівців України та закордонних країн.

Задачі та зміст заняття:

1. 1. Оцінювання реферату з обраної теми.

Література: [6, 12].

#### **Практичне заняття № 16. Поточна тестова контрольна робота.**

Мета заняття: Оцінки знань за результатами засвоєння змістового модуля «Теоретико-методичні основи в важкій атлетиці».

Задачі та зміст заняття:

1. Оцінювання виконання індивідуального завдання з підготовки написання регламенту змагань з важкої атлетики різних рангів

Література: [2, 10, 13].

### **Змістовий модуль 2. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ.**

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

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

Задачі та зміст заняття:



1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 2.** Вдосконалення техніки виконання ривка (другий період – підрив).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання другого періоду ривка (підрив – амортизація та фінальний розгін).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 8, 10, 13].

**Практичне заняття № 3.** Вдосконалення техніки виконання ривка (третій період – присід).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду ривка – присіду (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 8, 10, 13].

**Практичне заняття № 4.** Вдосконалення техніки виконання ривка (четвертий період – вставання).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення ривка (четвертого періоду – вставання).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 5,6.** Вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання поштовху (піднімання ваги на груди).
  2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.
- Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 7,8.** Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза вільного падіння та активного гальмування).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 9,10.** Вдосконалення техніки виконання поштовху (фаза зупинки та фаза посилення).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 11,12.** Вдосконалення техніки виконання присіду (фаза безопорного та опорного присіду).

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

**Практичне заняття № 13,14.** Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

Практичне заняття № 15. Виконання тестової контрольної роботи.

## 6. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента знань здобувачів з навчальної дисципліни «Практикум з важкої атлетики» формується з п'яти складових (див. табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Контрольні завдання і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність

Контрольні заходи					Підсумкова (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2			
Теми 1-16		Теми 1-16			
Реферат з обраної теми, кількість балів	Тестова контрольна робота, кількість балів	Індивідуальне навчальне завдання з підготовки тренувальної програми «Тижневий комплекс з важкої атлетики», кількість балів	Індивідуальне навчальне завдання з підготовки «Регламент змагань з важкої атлетики різних рангів» (кількість балів)	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (ривок, поштовх, тяга ривкова), кількість балів	
20	30	10	10	30	100

Першою складовою є виконання реферату з обраної теми. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 20 балів (табл. 6.2).

Таблиця 6.2

Критерії оцінювання реферату з курсу дисципліни «Практикум з важкої атлетики»

Кількість балів	Критерії оцінювання
15-20 балів	обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
10-14 балів	обсяг роботи 7- 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
6-9 балів	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-5 балів	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

### Тематика рефератів.

1. Історія розвитку важкої атлетики на території України.
2. Видатні важкоатлети Донецької області.
3. Головні положення. Правил змагань з важкої атлетики.
4. Умови встановлення рекордів на змаганнях з важкої атлетики.
5. Обладнання та спортивний інвентар для занять з важкої атлетики.
6. Аналіз виступів важкоатлетів України на міжнародних змаганнях у 2023 році.
7. Аналіз виступів важкоатлетів України на Олімпійських іграх 2024р.
8. Методика розвитку абсолютної і вибухової сили.
9. Алгоритм навчання техніки виконання ривка у важкій атлетиці.
10. Класифікація вправ у важкій атлетиці.
11. Основи методики запису вправ у важкій атлетиці.
12. Вплив занять з обтяженням на організм людини.
13. Документація змагань. Мандатна комісія змагань та її завдання.
14. Стратегія та тактика змагальної діяльності у важкій атлетики.
15. Організація та проведення змагань з важкої атлетики.
16. Травматизм і його профілактика на заняттях з важкої атлетики.
17. Анатомічний аналіз типових положень людини.
18. Фізичні навантаження та відпочинок.
19. Спеціальна фізична підготовка у важкій атлетиці.
20. Спортивні травми у важкоатлетів, наслідки та лікування.

Другою складовою є виконання письмової тестової контрольної роботи. Передбачається складається з 30 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал, максимальна кількість – 30 балів.

Третьою складовою є виконання індивідуального навчального завдання з підготовки тренувальної програми «Тижневий комплекс з важкої атлетики». Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 10 балів (табл. 6.3).

Таблиця 6.3

#### Критерії оцінювання ІНЗ «Тижневий комплекс з важкої атлетики»

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Безпомилково визначені характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
9-8 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені незначні помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.

7-6 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
5-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з суттєвими помилками у визначенні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
3-1 бали	Виконане відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Не визначені: характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Четвертою складовою є виконання індивідуального навчального завдання, з підготовки написання «Регламент змагань з важкої атлетики різних рангів». Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 10 балів (табл.6.4).

Таблиця 6.4

*Критерії оцінювання ІНЗ «Регламент змагань з важкої атлетики різних рангів»*

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат України повинен містити такі розділи: 1) цілі та завдання заходу; 2) терміни та місце проведення заходу; 3) організаційні та керівні засади проведення заходу; 4) учасники заходу; 5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6) програма проведення змагань; 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході; 11) інші умови, що забезпечують якісне проведення заявленого заходу.

8- 9 балів	<p>Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат Донецької області повинен містити такі розділи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) цілі та завдання заходу;</li> <li>2) терміни та місце проведення заходу;</li> <li>3) організаційні та керівні засади проведення заходу;</li> <li>4) учасники заходу;</li> <li>5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);</li> <li>6) програма проведення змагань;</li> <li>7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;</li> <li>8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження;</li> <li>9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;</li> <li>10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході.</li> </ol>
5-7 балів	<p>Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) цілі та завдання заходу;</li> <li>2) терміни та місце проведення заходу;</li> <li>3) організаційні та керівні засади проведення заходу;</li> <li>4) учасники заходу;</li> <li>5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);</li> <li>6) програма проведення змагань;</li> <li>7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;</li> <li>8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження;</li> <li>9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;</li> <li>10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході;</li> </ol> <p>Допущені не суттєві помилки у, послідовності написання регламенту.</p>
1-4 балів	<p>Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) цілі та завдання заходу;</li> <li>2) терміни та місце проведення заходу;</li> <li>3) організаційні та керівні засади проведення заходу;</li> <li>4) учасники заходу;</li> <li>5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);</li> <li>6) програма проведення змагань;</li> <li>7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;</li> <li>8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження;</li> <li>9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;</li> <li>10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході;</li> </ol> <p>Допущені суттєві помилки у, послідовності написання регламенту, не розкриті усі розділи.</p>
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

П'ятою складовою є виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (табл. 6.5).

Таблиця 6.5

Критерії оцінювання контрольних нормативів з технічної підготовки  
(ривок, поштовх, тяга ривкова)

Бали	Модуль 2					
	Чоловіки			Жінки		
	Виконання вправи ривок (кг)	Виконання вправи поштовху (кг)	Виконання вправи тяга ривкова (кг.)	Виконання вправи ривок (кг)	Виконання вправи поштовху (кг)	Виконання вправи тяга ривкова (кг.)
10	P-20	P-15	P+10	P-25	P-20	P
9	P-21	P-16	P+9	P-26	P-21	P-1
8	P-22	P-17	P+8	P-27	P-22	P-2
7	P-23	P-18	P+7	P-28	P-23	P-3
6	P-24	P-19	P+6	P-29	P-24	P-4
5	P-25	P-20	P+5	P-30	P-25	P-5
4	P-26	P-21	P+4	P-31	P-26	P-6
3	P-27	P-22	P+3	P-32	P-27	P-7
2	P-28	P-23	P+2	P-33	P-28	P-8
1	P-30	P-25	P+1	P-35	P-30	P-10

Примітка: P – власна вага студента

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності. Якщо здобувач освіти набрав менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 3 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

Шостою складовою є проведення підсумкового залікового тестування.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової контрольної роботи студент отримує бали, що складають другу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з важкої атлетики». Письмова контрольна робота складається з 40 тестових запитань, кожне питання оцінюється в 2,5 балів.

Оцінювання кожного модулю виконується за стобальною системою з урахуванням вагового коефіцієнту за формулою:

$$ЗМ1 = (P_{\text{ef}} + T_{\text{к/р}})$$

$$ЗМ2 = (ІНЗ + ІНЗ + К/Н)$$

Загальний бал за засвоєння дисципліни «Практикум з важкої атлетики», що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується за формулою:

$$R = (ЗМ1 + ЗМ2)0,5 + 0,5(3)$$

де (ЗМ1) – підсумковий бал за перший модуль; (ЗМ2) – підсумковий бал за другий модуль; (3) – підсумковий бал залік.

За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом (табл. 6.6).

Таблиця 6.6

*Система оцінки знань з курсу «Практикум з важкою атлетики»*

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

*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 здобувачі вищої освіти, виконують тестову контрольну роботу, залікову тестову 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 «Практикум з важкої атлетики».

Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 6.1.1

Таблиця 6.1.1

*Контрольні заходи і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність*

Контрольні заходи				Підсумкова (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1 (кількість балів)			Змістовий модуль 2 (кількість балів)	
Реферат з обраної теми	Індивідуальне навчальне завдання «Гижневий комплекс з важкої атлетики», (кількість балів)	Індивідуальне навчальне завдання з «Регламент змагань з важкої атлетики різних рангів» (кількість балів)	Тестова контрольна робота	
20	10	10	60	100



Першою складовою є виконання реферату. Оцінка реферату варіюється в межах від 0 до 20 балів (табл. 6.2).

Другою складовою є виконання індивідуального навчального завдання. «Тижневий комплекс з важкої атлетики». Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 10 балів (табл. 6.1.2).

Таблиця 6.1.2

*Критерії оцінювання ІНЗ «Тижневий комплекс з важкої атлетики»*

<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Безпомилково визначені характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
9- 8 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені незначні помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
7- 6 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
5- 4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися з суттєвими помилками у визначенні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
3-1 бали	Виконане відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склалися без врахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Не визначені: характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Третьою складовою є виконання індивідуального навчального завдання, з підготовки написання «Регламенту змагань з важкої атлетики різних рангів». Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 10 балів (табл. 6.1.3).

Таблиця 6.1.3

*Критерії оцінювання ІНЗ «Регламенту змагань з важкої атлетики різних рангів»*

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	<p>Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат України повинен містити такі розділи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) цілі та завдання заходу;</li> <li>2) терміни та місце проведення заходу;</li> <li>3) організаційні та керівні засади проведення заходу;</li> <li>4) учасники заходу;</li> <li>5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);</li> <li>6) програма проведення змагань;</li> <li>7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;</li> <li>8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження;</li> <li>9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;</li> <li>10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході;</li> <li>11) інші умови, що забезпечують якісне проведення заявленого заходу.</li> </ol>
8- 9 балів	<p>Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат Донецької області повинен містити такі розділи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) цілі та завдання заходу;</li> <li>2) терміни та місце проведення заходу;</li> <li>3) організаційні та керівні засади проведення заходу;</li> <li>4) учасники заходу;</li> <li>5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);</li> <li>6) програма проведення змагань;</li> <li>7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;</li> <li>8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження;</li> <li>9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;</li> <li>10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході.</li> </ol>
5-7 балів	<p>Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) цілі та завдання заходу;</li> <li>2) терміни та місце проведення заходу;</li> <li>3) організаційні та керівні засади проведення заходу;</li> <li>4) учасники заходу;</li> <li>5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);</li> <li>6) програма проведення змагань;</li> <li>7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;</li> <li>8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження;</li> <li>9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;</li> <li>10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході;</li> </ol> <p>Допущені не суттєві помилки у, послідовності написання регламенту.</p>

1-4 балів	<p>Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) цілі та завдання заходу;</li> <li>2) терміни та місце проведення заходу;</li> <li>3) організаційні та керівні засади проведення заходу;</li> <li>4) учасники заходу;</li> <li>5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);</li> <li>6) програма проведення змагань;</li> <li>7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;</li> <li>8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження;</li> <li>9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;</li> <li>10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході;</li> </ol> <p>Допущені суттєві помилки у, послідовності написання регламенту, не розкриті усі розділи.</p>
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

*Четвертою складовою є виконання тестової контрольної роботи.*

Критерії оцінювання контрольної роботи. За підсумками виконання письмової контрольної роботи студент отримує бали, що складають першу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з важкої атлетики». Письмова контрольна робота складається з 30 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 2 бала, максимальна кількість – 60 балів.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності. Якщо здобувач освіти набрав менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 3 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

*П'ятою складовою є виконання залікової контрольної роботи.*

За підсумками виконання залікової контрольної роботи студент отримує бали, що складають другу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом. Письмова контрольна робота складається з 40 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 2,5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 22 (в сумі min 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

- Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$P_u = \text{Реф.} + \text{Інд.з.1} + \text{Інд.з.2} + T_{к/р}$$

де Реф – реферат

- Інд.з – індивідуальне завдання
- $T_{к/р}$  – тестова контрольна робота
-

За підсумками виконання контрольної залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з важкої атлетики» (Таблиця 6.6).

## 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 кожен 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.

*Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:*

**Тема № 1.** Засоби спортивної підготовки

Зміст теми:

- фізична підготовка важкоатлета;
- технічна підготовка важкоатлета;
- тактична підготовка важкоатлета;
- психологічна підготовка важкоатлета;
- теоретична підготовка важкоатлета;

Література: [1, 10, 14, 16].

**Тема № 2.** Структура тренувального процесу підготовки спортсменів.

Зміст теми:

- мікроструктура тренувальних занять;
- мезоструктура тренувальних занять;
- макроструктура тренувальних занять;

Література: [9, 13, 14]

**Тема № 3.** Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

Зміст теми:

- початкова підготовка (10-11 років);
- базова підготовка (12-15 років);
- спеціалізована підготовка (15-18 років);
- підготовка до вищих досягнень (18 років і старші)

Література: [4, 13, 16].

**Тема № 4.** Методика розвитку силових здібностей (види силової підготовки).

Зміст теми:

- розвиток максимальної сили;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток силової витривалості;

Література: [1, 8, 9, 10].

**Тема № 5,6** Правила виконання змагальних вправ.

Зміст теми:

- правила виконання ривка;
  - правила виконання поштовху;
  - помилки спортсменів у вправах;
- Література: [2, 10, 11, 13].

**Тема № 7.** Інвентар та устаткування.

Зміст теми:

- місце проведення змагань;
- місце розминки;
- грифи, штанги, диски;

Література: [2, 10, 13].

**Тема № 8.** Психологічна підготовка. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Зміст теми:

- особливості психологічної підготовки важкоатлетів;
- психологічні особливості змагальної діяльності;
- психологія особистості тренера;
- педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Література: [3, 5, 9].

**Тема № 9.** Тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей важкоатлетів.

Зміст теми:

- науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм;
- тренувальні програми з удосконалення витривалості;
- тренувальні програми з удосконалення швидкості;
- тренувальні програми з удосконалення координації;
- тренувальні програми з удосконалення силових здібностей;
- тренувальні програми з удосконалення гнучкості.

Література: [5, 6, 10, 12, 13].

## **8. Рекомендована література**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. 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.
3. 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.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
5. Олешко В.Г. Моделювання. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. К. : ДІА. 2019. – 252 с.

6. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна програма. Київ, 2011. – 79 с
7. Олійник Н.А., Вінник Ю.В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. Педагогічні науки. Херсон, 2018. №81, Т.1.с 194-197.
8. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
9. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
10. 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.
11. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911
12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім.. Богдана Хмельницького.2011.-216 с.
13. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів :монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім..М.П.Драгоманова. –К.:НУБіП України,2014.- 722 с.
14. 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.
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.

## 9. Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://uwf.net.ua>
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
3. [http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents\\_Нові%20правила%20змагань%20з%20ВА.pdf](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/>