



## 1. Опис навчальної дисципліни

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

### *Примітка.*

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2 на базі ПЗСО; – 3/3 на базі денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види спорту)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

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

**Завдання курсу:**

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

Студент повинен *вміти*:

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

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

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

важкої атлетиком . Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програмні компетентності:

*Загальні компетентності (ЗК) :*

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

*Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :*

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

*Програмні результати навчання (ПРН):*

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

**Статус навчальної дисципліни:** обов'язкова.

### **3. Програма та структура навчальної дисципліни**

**Денна форма навчання на базі ПЗСО**

**(1 рік навчання)**







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

**Практичне заняття № 1,2.** Силоне триборство. Техніка виконання присідання.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з силових видів спорту.

2. Здійснити аналіз техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

3. Виконати вправи які відбивають специфіку виконання підготовчої та основної фази присідання.

Література: [6,7,9].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

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

Література: [6,7,9].

**Практичне заняття № 5,6.** Силоне триборство. Техніка виконання тяги.

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

Задачі та зміст заняття:

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

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

Література: [6,7,9].

**Практичне заняття № 7,8.** Спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства.

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [6,7,9,13].

### **Практичне заняття № 9,10.** Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).

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

3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

### **Практичне заняття № 11.** Гирьовий спорт. Техніка виконання поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).

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

3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

### **Практичне заняття № 12.** Гирьовий спорт. Техніка виконання ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ривка (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення).

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

3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

### **Практичне заняття № 13.** Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціальних вправ для ривка (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 14.** Гирьовий спорт. Спеціальні вправи для ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціальних вправ для ривка (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,7,9,14].

**Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту**

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,6,7,9,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

**Практичне заняття № 11,12,13.** Вдосконалення техніки виконання поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення поштовху (вихідне положення перед поштовхом, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання ваги у вихідне положення, опускання ваги на поміст).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

**Практичне заняття № 14,15.** Вдосконалення техніки виконання ривка.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання ривка (тяга з замахом, підрив, фіксація, повернення ваги у вихідне положення).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

### **Практичне заняття № 16,17.** Вдосконалення спеціальних вправ для ривка.

Мета заняття: виконати комплекс вправ для вдосконалення ривка.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс спеціальних вправ для ривка (ривок гирі двома руками, ривок двох гир двома руками, протягування з гирею, тяга ривкова).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1,6,7,9,14].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [1,6,7,9,14].

### **Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ**

#### **Практичне заняття № 1,2.** Важка атлетика. Ривок (перший період).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

#### **Практичне заняття № 3,4.** Важка атлетика. Ривок (другий період - підрив).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

#### **Практичне заняття № 5,6.** Важка атлетика. Ривок (третій період - присід).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання четвертого періоду – вставання.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Важка атлетика. 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 силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11.** Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фаза вільного падіння.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 12.** Важка атлетика. 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: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 13.** Важка атлетика. 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: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 14.** Важка атлетика. 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: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

#### **Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ**

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання другого періоду ривка (підрив – амортизація та фінальний розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду ривка – присіду (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Вдосконалення техніки 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: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 16.** 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: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 17.** Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення 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: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.

2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічної майстерності у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 9,10.** Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
  2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
- Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 12.** Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 13.** Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 14.** Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 15.** Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 16.** Гирьовий спорт. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 17.** Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

**Практичне заняття № 1.** Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 2.** Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики».

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 3.** Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 4.** Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 5.** Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом виконання ривка, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила виконання ривка.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 6.** Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилом «Помилки спортсменів у вправах».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 9.** Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 10.** Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 14.** Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами змагань з гирьового спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил змагань з гирьового спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,9,12,15].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

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

**Практичне заняття № 3,4.** Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 14.** Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту .

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

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

**Практичне заняття № 16.** Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.
2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 17.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

### **Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ**

**Практичне заняття № 1,2.** Важка атлетика. Ривок (перший період).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Важка атлетика. Ривок (другий період - підрив).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання другого періоду ривка (підрив - амортизація та фінальний розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Важка атлетика. Ривок (третій період - присід).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду - присід (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Важка атлетика. Ривок (четвертий період - вставання).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання четвертого періоду – вставання.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 9.** Важка атлетика. 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 силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 10.** Важка атлетика. Поштовх (фаза вільного падіння та активного гальмування).

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання поштовху – фаза вільного падіння.
2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11.** Важка атлетика. 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: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 12.** Важка атлетика. 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: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 13.** Важка атлетика. 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: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 14.** Важка атлетика. 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: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [4,5-8,10,16].

## **Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ**

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання першого періоду ривка (взаємодія атлета зі штангою, попередній розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання другого періоду ривка (підрив – амортизація та фінальний розгін).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання третього періоду ривка – присіду (безопорний присід, опорний присід, фіксація у присіді).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
  2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
- Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Вдосконалення техніки 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: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 16.** 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: [4,5-8,10,16].

**Практичне заняття № 17.** Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ для поштовху.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення 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: [4,5-8,10,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [4,5-8,10,16].

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

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток силових якостей.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силовому триборстві.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток швидкісної сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток вибухової сили. Підвищення технічної майстерності у гирьовому спорті.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток вибухової сили.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити технічної майстерності у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

#### **Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Важка атлетика. Тренування у ривку. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Важка атлетика. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Важка атлетика. Тренування у тягах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у тягах.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Важка атлетика. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс тренувальних вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 10.** Важка атлетика. Тренування у жимових вправах. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс жимових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у важкій атлетиці.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 12.** Силове триборство. Тренування у присіданнях. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ з присідання.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 13.** Силове триборство. Тренування у жимі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс жимових вправ.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 14.** Силове триборство. Тренування у тязі. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у тязі.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 15.** Гирьовий спорт. Тренування у поштовху. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс поштовхових вправ.

2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.  
Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 16.** Гирьовий спорт. Тренування у ривку.  
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс ривкових вправ.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

**Практичне заняття № 17.** Гирьовий спорт. Тренування у присіданнях.  
Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати спеціальний комплекс вправ у присіданнях.
2. Вдосконалити технічну майстерність у гирьовому спорті.

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,5,7,8,10,13,16].

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

**Практичне заняття № 1.** Важка атлетика. Регламент про змагання та документи змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 2.** Важка атлетика. Учасники змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 3.** Важка атлетика. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 4.** Важка атлетика. Суддівська колегія змагань. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Суддівська колегія змагань з важкої атлетики».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 5.** Важка атлетика. Правила виконання ривка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом виконання ривка, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила виконання ривка.
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 6.** Важка атлетика. Помилки спортсменів у вправах. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилом «Помилки спортсменів у вправах».
2. Вдосконалити технічну майстерність з важкої атлетики.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 9.** Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 10.** Силове триборство. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

**Практичне заняття № 14.** Правила змагань з гирьового спорту. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами змагань з гирьового спорту, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил змагань з гирьового спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [1,6,9,12,15].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Оперативний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 3,4.** Поточний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 5,6.** Етапний контроль у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 7,8.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 11,12.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 14.** Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту .

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

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 16.** Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у силових видах спорту.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [2,6,9,11,14,16].

**Практичне заняття № 17.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2,6,9,11,14,16].

## **6. Контрольні заходи**

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (оцінка технічної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки). Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою. 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 отриманих під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки (табл. 6.1 – 6.12). Максимальна кількість 60 балів. Для допуску до складання заліку студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

*Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів*

*Денна форма навчання на базі ПЗСО (1 – 2 рік навчання) чоловіки*

*Чоловіки*

*Таблиця 6.1*

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть 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 6.2*

*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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)

15	200	11,3	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 6.3

*Критерії оцінювання виконання контрольних 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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	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 6.4

*Критерії оцінювання виконання контрольних 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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	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 6.5

*Критерії оцінювання виконання контрольних 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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх гирі 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	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 6.6

*Критерії оцінювання виконання контрольних-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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	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 6.7

*Критерії оцінювання виконання контрольних-залікових нормативів  
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодий бакалавр» 2 роки  
10 місяців (1 рік навчання) чоловіки*

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів)

15	240	9,0	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 6.8

*Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів  
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодий 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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 8 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кіл. разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах (к-ть разів)
15	200	11,3	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 6.8

*Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових 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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	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 6.9*

*Критерії оцінювання виконання контрольних 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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	200	11,3	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 6.10

Критерії оцінювання виконання контрольньо-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.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Поштовх 2-х гирь 16 кг, (разів)	Присідання на одній нозі (правій, лівій) кількість разів	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі на брусах
15	255	10,4	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 6.11

Критерії оцінювання виконання контрольньо-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	Човниковий	Ривок гирі	Присідання	Підтягування	Згинання та розгинання	Біг 100	Нахил	Присідання зі	Жим штанги	Станова тяга	Згинання рук

	довжину з місця , (см.)	ий біг 4x9 м, (сек.)	8 кг (сума двох рук)	на одній нозі (правій , лівій) кількість разів	на перекладині, (к-ть разів)	ння рук в упорі лежачи на підлозі (кіл. разів)	м. (сек.)	тулуба вперед, (см)	штанго ю на плечах , (кг.)	лежачи (кг.)	штанги (кг.)	в упорі на брусах
15	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:

$$P_u = (K_n + P_z)$$

де (Кн) – контрольні нормативи;

(Пз) – 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. 6.12).

Таблиця 6.12

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.*

### **1.1 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 важко атлетів 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 включен 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»...

## **7. Самостійна робота**

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

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

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

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

## **8. 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. Гусев. – 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 програма. 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.

## 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/>