

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

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

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ – Тернопіль

2024 р.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

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

Силове триборство. Техніка виконання присідання.

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

Модуль 2. Вдосконалення техніки силового триборства та гирьового спорту.

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

Модуль 3. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

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

Модуль 4. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ.

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

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

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

Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.

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

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

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

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

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

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

Модуль 1. Основні положення техніки важкоатлетичних вправ.

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

Модуль 2. Вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ

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

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

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

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Підвищення технічної майстерності. Біомеханічні критерії вимірювання.

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

Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів

Самостійна робота

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

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни та вдосконалення техніко-тактичної майстерності може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (силові види)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 278 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 209 години.

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

Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

Критерії оцінювання успішності та результатів навчання

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (оцінка технічної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки). Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «ПСМ (силові види спорту)» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складається з балів отриманих під час практичних занять. Максимальна кількість 40 балів та балів отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки (табл. 6.1 – 6.15). Максимальна кількість 60 балів. Для допуску до складання заліку студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Критерії оцінювання виконання контрольних-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 4х9 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 6.2

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

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця	Човниковий біг	Поштовх 2-х гирь	Присідання на одній нозі	Підтягування на перекладині	Згинання та розгинання рук в упорі	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба	Присідання зі штангою на плечах	Жим штанги лежачи (кг.)	Станова тяга штанги (кг.)	Згинання рук в упорі
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

	місця , (см.)	4x9 м, (сек.)	16 кг, (разів)	нозі (правій , лівій) кількіс ть разів	адині, (к-ть разів)	лежачи на підлозі (кіль. разів)		впе ред, (см)	плечах , (кг.)				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 гіри 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 (кіль. 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 контрольно-залікових нормативів

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

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	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 6.6

Критерії оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

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

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	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 контрольньо-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (1 рік навчання) чоловіки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	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 контрольньо-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (1 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	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.)	Становтяга 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 контрольних нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодий 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.)	Становтяга 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 місяця, (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 контрольних нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (3 рік навчання) чоловіки*

	Модуль 5		Модуль 6			
	Фізична	Технічна	Фізична підготовка		Технічна підготовка	

Бали	підготовка		підготовка									
	Стрибок у довжину з місяця, (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 контрольних нормативів
Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців (3 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місяця, (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

Підсумкова поточна успішність розраховується за формулою:

$$P_y = (K_n + P_z)$$

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.

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 міні 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. 6.16).

Рекомендована література

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
2. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Олешко В.Г. Моделювання ,відбір,та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г.Олешко. – К.: Вид-во “Центр учбової літератури”, 2013. – 252 с.
5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч.посіб.] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА. 2011. – 444 с.
6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
7. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
8. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
9. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько.- Черкаси: ЧНУ ім.. Богдана Хмельницького.2011.-216 с.
- 10.Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
- 11.Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В. Важка атлетика: навчальна 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.
- 13.13. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911

14. Сорокін, Ю. С. Силлові 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.

Електронні ресурси з дисципліни

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