

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра

«Фізичне виховання»
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Важка атлетика»
(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u> перший (бакалаврський) / другий (магістерський)
галузь знань	<u>для всіх галузей</u> (шифр і назва)
спеціальність	<u>для всіх спеціальностей</u> (шифр і назва)
освітня програма	<u>для всіх освітніх програм</u> (назва освітніх програм спеціальностей)
вид дисципліни	<u>загальна підготовка; обов'язкова</u> (загальна підготовка / професійна підготовка; обов'язкова / вибіркова)
форма навчання	<u>денна</u> (денна / заочна / дистанційна)

Харків – 2023 рік

ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Робоча програма з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання Спеціалізація з виду спорту «Важка атлетика»
(назва дисципліни)

Розробники:

Доцент _____ С.О. Глядя
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ініціали та прізвище)

Професор _____ А.Г. Любієв
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри
«Фізичне виховання»
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

Протокол від «29» «березня» 2023 року № 12

Завідувач кафедри _____ О.В. Юшко
(підпис)

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Шифр та назва освітньої програми «Фізичне виховання»

Кафедра «Фізичне виховання»
(назва кафедри на якій викладається дисципліна)

Гарант ОП _____
(ПІБ) (Підпис, дата)

Завідувач кафедрою Олексій Володимирович Юшко _____ 2023р.
(ПІБ) (Підпис, дата)

ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

№ з/п	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри (яка викладає)	Підпис завідувача кафедри (на якій викладається)	Підпис гаранта освітньої програми
1					
2					
3					
4					
5					

МЕТА, КОМПЕТЕНЦІЇ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Спеціалізація з виду спорту «Важка атлетика» передбачає: виховання у студентів потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками у виді спорту «Важка атлетика»; збереження і зміцнення здоров'я; послідовне формування фізичної культури особистості фахівця, яка відповідає першому (бакалаврському) рівню вищої освіти; застосування набутих цінностей в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Основними завданнями дисципліни є:

– формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки фахівця до професійної діяльності, мотиваційного ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя;

– зміцнення показників здоров'я, розвиток і покращення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високого рівня психофізичного стану на протязі всього періоду навчання;

– покращення функціональних та морфологічних можливостей організму, профілактика захворювань та травматизму;

– виховання потреби у фізичному удосконаленні та самовихованні, в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

– придбання теоретичних знань, практичних і методичних здібностей у виді спорту важка атлетика, у оздоровчому тренуванні, у спортивному тренуванні, у фізичній реабілітації;

– набуття об'єму рухових умінь і навичок, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;

– придбання спортивно-технічних умінь і навичок до виконання державних або відомчих тестів та контрольних нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

Компетентності, на формування та розвиток яких спрямована навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спеціалізація з виду спорту «Важка атлетика»:

Загальні компетенції (ЗК):

– знання значення та місця фізичного виховання у навчальному процесі;

– знання основних принципів, форм навчальних занять у виді спорту;

– знання з основ методики побудови занять з фізичного виховання;

– уміння та навички з основ методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями, оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості;

– уміння та навички з основ техніки виконання фізичних вправ та прийомів у виді спорту;

– знання основ здорового образу життя та ролі регулярної рухової

активності у підвищенні стійкості організму до фізичних та розумових навантажень, шкідливих впливів зовнішнього середовища;

- знання основ загартування організму;
- знання вимог техніки безпеки, охорони праці до організації та проведення змагань у виді спорту.

Професійні компетенції (ПК):

Загально-професійні компетенції:

- здатність виступати в ролі лідера, авторитета, мати позитивний вплив на колег та співробітників;
- здатність до керівної діяльності;
- здатність до підтримання психофізичного стану та фізичної підготовленості.

Компетенції в області науково-дослідницької діяльності:

- вміння проводити теоретичний аналіз та узагальнення джерел інформації;
- володіння основами спостереження, опитування;
- оперування методами математичної статистики;
- володіння навичками оформлення та представлення результатів дослідження у навчально-тренувальній та спортивній діяльності.

Додаткові професійні компетенції:

- вміння використовувати індивідуальні прийоми і методи спілкування, мовлення, жестикуляції, вживання робочої пози, переміщення предметів або вантажу;
- володіння самоконтролем поведінки в професійних конфліктних ситуаціях;
- володіння формами і методами планування, контролю, корекції та аналізу.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Важка атлетика» студенти повинні:

Знати:

- значення та місце фізичного виховання у навчальному процесі;
- мету, зміст, основні принципи та форми навчальних занять у виді спорту;
- основи організації проведення навчальних занять з фізичного виховання;
- основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- основи техніки виконання фізичних вправ та прийомів у виді спорту;
- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму до фізичних і розумових навантажень, шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи загартування організму;
- правила змагань, вимоги техніки безпеки, охорони праці до організації

та проведення змагань у виді спорту.

Вміти:

- володіти практичними уміннями та навичками у виді спорту;
- оперувати системою: практичних умінь і навичок занять основними видами й формами фізкультурної діяльності; забезпечення, зберігання і зміцнення показників здоров'я; розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- проводити навчальні заняття з фізичного виховання у виді спорту;
- виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-професійних програм;
- організовувати та проводити спортивні змагання у виді спорту;
- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять й здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- використовувати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

Набути практичні навички:

- здатності використовувати різні види рухової активності та отримані знання для подальшого застосування на практиці;
- застосовувати накопичений досвід у вирішенні різних рухових дій (спортивних, виробничих, побутових тощо);
- проводити самостійні заняття з використанням фізичних вправ.

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
Дисципліна «Фізична культура» в обсязі шкільної програми	Спортивне вдосконалення у виді спорту «Важка атлетика»

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

Семестр	Всього (годин) / кредитів ECTS	З них		За видами аудиторних занять (годин)			Індивідуальні завдання студентів (КП, КР, РГ, Р, РЕ)	Поточний контроль	Семестровий контроль	
		Аудиторні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)	Лекції	Лабораторні заняття	Практичні заняття, семінари			Контрольні роботи (кількість робіт)	Залік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	60 / 2,0	60	-	-	-	60	РЕ	-	+	-
2	60 / 2,0	60	-	-	-	60	РЕ	-	+	-
3	60 / 2,0	60	-	-	-	60	РЕ	-	+	-
4	60 / 2,0	60	-	-	-	60	РЕ	-	+	-
5	60 / 2,0	60	-	-	-	60	РЕ	-	+	-
6	60 / 2,0	60	-	-	-	60	РЕ	-	+	-
Разом	360 / 12,0	360	-	-	-	360	6	-	6	-

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає – 1,0 (100%).

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Види навчальних занять (Л, ЛЗ, ПЗ, СР)	Кількість годин	Номер семестру (якщо дисципліна викладається у декількох семестрах). Найменування тем та питань кожного заняття. Завдання на самостійну роботу	Рекомендована література (базова, допоміжна)
1	2	3	4	5
Семестр 1				
1	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Загальнорозвиваючі вправи. Основи техніки змагальних вправ.	2,4,5,6
2	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Стартове положення.	2,3,4,5,7
3	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Різновиди стартового положення.	2,3,4,5,7
4	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з	2,3,4,5

			розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Стартове положення.	,7
5	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Різновиди стартового положення.	2,3,4,5 ,7
6	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги Старт - тяга ривковим хватом з помосту до рівня колін.	2,3,4,5 ,7
7	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги Тяга штанги ривковим хватом з помосту: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
8	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Старт - тяга поштовховим хватом з помосту до рівня колін.	2,3,4,5 ,7
9	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Тяга штанги поштовховим хватом: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
10	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Підготовка до виконання «підриву» і «підрив».	2,3,4,5 ,7
11	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Визначення місця «підриву», положення ланок тіла, напрям, амплітуда і швидкість руху окремих ланок.	2,3,4,5 ,7
12	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Оптимальні співвідношення в розгинанні колінних і тазостегнових суглобів.	2,3,4,5 ,7
13	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди Тяга штанги поштовховим хватом до граничних точок, визначення місця «підриву».	2,3,4,5 ,7
14	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Підсід під штангу з одночасним випрямленням рук з перестановкою ніг.	2,3,4,5 ,7
15	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Техніка ривка штанги. Способи відходу в присід.	2,3,4,5 ,7
16	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка підйому штанги на груди. Підготовка до «підриву», «підрив» штанги: визначення місця «підриву», положення ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
17	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка підйому штанги на груди. Відхід під штангу різними способами, перестановка ніг.	2,3,4,5 ,7
18	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Фіксація штанги у підсіді.	2,3,4,5 ,7
19	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Утримання штанги над головою на прямих руках.	2,3,4,5 ,7

20	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Підведення ліктів рук під гриф, опускання тулуба - прийняття штанги на груди, місцезнаходження ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
21	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Вставання зі штангою з присіду, місце грифа на грудях.	2,3,4,5 ,7
22	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Вставання зі штангою з присіду, положення фіксації штанги.	2,3,4,5 ,7
23	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Опускання (супровід) штанги на поміст.	2,3,4,5 ,7
24	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Прийом початкового положення для поштовху штанги від грудей.	2,3,4,5 ,7
25	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5 ,7
26	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
27	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Відрібок окремих елементів техніки.	2,3,4,5 ,7
28	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Загальнорозвиваючі вправи. Контролі випробування з спеціальної підготовленості.	3,6,7
29	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з спеціальної підготовленості.	3,6,7
30	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Загальнорозвиваючі вправи. Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри.	1,3,6
31	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил спортивних змагань з важкої атлетики. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану».	1,2,3,4 ,5,7,28 ,29
Семестр 2				
32	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Загальнорозвиваючі вправи. Основи техніки змагальних вправ.	2,4,5,6
33	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
34	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Відрібок окремих елементів техніки.	2,3,4,5 ,7
35	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5 ,7
36	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з	2,3,4,5

			розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Тяга штанги поштовховим хватом до граничних точок.	,7
37	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Навчання «звільненню» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5 ,7
38	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
39	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Основні помилки при виконанні підйому штанги на груди з помосту.	2,3,4,5 ,7
40	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Прийом початкового положення для поштовху штанги від грудей.	2,3,4,5 ,7
41	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
42	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
43	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка підйому штанги на груди. Основи поштовху штанги від грудей.	2,3,4,5 ,7
44	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка поштовху штанги від грудей. Положення штанги на грудях, визначення місцезнаходження грифа і ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
45	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
46	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
47	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
48	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Попереднє присідання: напрям і характер руху, глибина присідання.	2,3,4,5 ,7
49	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Навчання «звільненню» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5 ,7
50	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7
51	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Виштовхування: напрям, характер м'язових зусиль.	2,3,4,5 ,7
52	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Вставання зі штангою з присіду, місце грифа на грудях.	2,3,4,5 ,7
53	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з	2,3,4,5

			розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Відробіток окремих елементів техніки.	,7
54	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Основні помилки при виконанні ривка штанги.	2,3,4,5 ,7
55	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка поштовху штанги від грудей. Присід під штангу різними способами; рухи ланок тіла при відході під штангу.	2,3,4,5 ,7
56	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка поштовху штанги від грудей. Вставання після поштовху штанги від грудей, перестановки ніг. Фіксація штанги, опускання штанги на поміст.	2,3,4,5 ,7
57	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
58	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
59	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з фізичної підготовленості.	1,3,6
60	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з фізичної підготовленості.	1,3,6
61	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Загальнорозвиваючі вправи. Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри.	1,3,6
62	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил спортивних змагань з важкої атлетики. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Карта індивідуального латерального профілю».	1,2,3,4 ,5,7,28 ,29
Семестр 3				
63	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Загальнорозвиваючі вправи. Основи техніки змагальних вправ.	2,4,5,6
64	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання «звільнення» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5 ,7
65	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом з помосту.	2,3,4,5 ,7
66	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Підведення ліктів рук під гриф, опускання тулуба - прийняття штанги на груди, місцезнаходження ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
67	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5 ,7
68	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
69	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7

70	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
71	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
72	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5,7
73	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом з плінтів, з помосту.	2,3,4,5,7
74	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5,7
75	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості Техніка поштовху штанги від грудей. Присід під штангу різними способами; рухи ланок тіла при відході під штангу.	2,3,4,5,7
76	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Основні помилки при виконанні ривка штанги.	2,3,4,5,7
77	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5,7
78	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Основні помилки при виконанні підйому штанги на груди.	2,3,4,5,7
79	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5,7
80	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5,7
81	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Виконання «звільнення» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5,7
82	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
83	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
84	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
85	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5,7
86	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5,7

87	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Основні помилки при виконанні поштовху штанги від грудей.	2,3,4,5 ,7
88	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Навчання «звільненню» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5 ,7
89	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом з плінтів, з помосту.	2,3,4,5 ,7
90	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Загальнорозвиваючі вправи. Контролі випробування з спеціальної підготовленості.	3,6,7
91	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з спеціальної підготовленості.	3,6,7
92	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Загальнорозвиваючі вправи. Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри.	1,3,6
93	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил спортивних змагань з важкої атлетики. Перегляд та аналіз фотограм і відеозапису техніки виконання вправ видатними важкоатлетами. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Визначення добової енерговитрати людини».	1,2,3,4 ,5,7,28 ,29
Семестр 4				
94	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Загальнорозвиваючі вправи. Основи техніки змагальних вправ.	2,4,5,6
95	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
96	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом з плінтів, з помосту.	2,3,4,5 ,7
97	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5 ,7
98	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
99	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7
100	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
101	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7
102	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
103	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5 ,7

104	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
105	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5 ,7
106	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
107	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Виконання «звільнення» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5 ,7
108	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
109	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Цілісне виконання вправи. Тяга штанги поштовховим хватом з плінтів, з помосту.	2,3,4,5 ,7
110	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
111	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
112	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
113	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка поштовху штанги від грудей. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
114	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка підйому штанги на груди. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7
115	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
116	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
117	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Підведення ліктів рук під гриф, опускання тулуба, місцезнаходження ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
118	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
119	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
120	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7

121	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з фізичної підготовленості.	1,3,6
122	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з фізичної підготовленості.	1,3,6
123	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Загальнорозвиваючі вправи. Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри.	1,3,6
124	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил спортивних змагань з важкої атлетики. Перегляд та аналіз фотограм і відеозапису техніки виконання вправ видатними важкоатлетами. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини».	1,2,3,4 ,5,7,28 ,29
Семестр 5				
125	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Загальнорозвиваючі вправи. Основи техніки змагальних вправ.	2,4,5,6
126	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
127	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
128	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
129	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Тяга штанги поштовховим хватом з плінтів, з помосту.	2,3,4,5 ,7
130	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
131	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Виконання «звільнення» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5 ,7
132	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Підйом штанги на груди з помосту - виконання окремих періодів і фаз руху.	2,3,4,5 ,7
133	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
134	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
135	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7
136	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка підйому штанги на груди. Підведення ліктів рук під гриф, опускання тулуба, місцезнаходження ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
137	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7

138	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5,7
139	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5,7
140	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
141	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка поштовху штанги від грудей. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5,7
142	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5,7
143	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5,7
144	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка виконання поштовху штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
145	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка підйому штанги на груди. Тяга штанги поштовховим хватом з плітків, з помосту.	2,3,4,5,7
146	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання «звільнення» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5,7
147	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5,7
148	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Допоміжні вправи.	2,3,4,5,7
149	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5,7
150	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
151	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5,7
152	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Загальнорозвиваючі вправи. Контролі випробування з спеціальної підготовленості.	3,6,7
153	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з спеціальної підготовленості.	3,6,7
154	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Загальнорозвиваючі вправи. Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри.	1,3,6
155	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил спортивних змагань з важкої атлетики. Перегляд та аналіз фотограм і відеозапису техніки виконання вправ видатними важкоатлетами. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих	1,2,3,4,5,7,28,29

			тем. Виконання практичної роботи: «Складання комплексу вправ».	
Семестр 6				
156	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Загальнорозвиваючі вправи. Основи техніки змагальних вправ.	2,4,5,6
157	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
158	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
159	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
160	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Допоміжні вправи.	2,3,4,5 ,7
161	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з спритності. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
162	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з спритності. Техніка ривка штанги. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7
163	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка виконання поштовху штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
164	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка підйому штанги на груди. Тяга штанги поштовховим хватом з плінтів, з помосту.	2,3,4,5 ,7
165	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Виконання «звільнення» від штанги в різних положеннях.	2,3,4,5 ,7
166	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом: напрям, амплітуда, швидкість руху ланок тіла.	2,3,4,5 ,7
167	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка поштовху штанги від грудей. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
168	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка підйому штанги на груди. Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5 ,7
169	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
170	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
171	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка виконання поштовху штанги. Основні помилки виконання вправи.	2,3,4,5 ,7
172	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка поштовху штанги від грудей. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5 ,7
173	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка ривка штанги. Основні помилки виконання	2,3,4,5 ,7

			вправи.	
174	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку сили. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом з плінтів, з помосту.	2,3,4,5,7
175	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка підйому штанги на груди. Допоміжні вправи.	2,3,4,5,7
176	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Техніка поштовху штанги від грудей. Основні помилки виконання вправи.	2,3,4,5,7
177	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
178	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості Техніка ривка штанги. Виконання окремих періодів і фаз руху зі штангою різної ваги.	2,3,4,5,7
179	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка підйому штанги на груди Спеціально-підготовчі вправи.	2,3,4,5,7
180	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкості. Техніка виконання поштовху штанги. Основні помилки виконання вправи.	2,3,4,5,7
181	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з спритності. Техніка ривка штанги. Цілісне виконання вправи.	2,3,4,5,7
182	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Техніка ривка штанги. Тяга штанги ривковим хватом з плінтів, з помосту	2,3,4,5,7
183	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з фізичної підготовленості.	1,3,6
184	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Загальнорозвиваючі вправи. Контрольні випробування з фізичної підготовленості.	1,3,6
185	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Загальнорозвиваючі вправи. Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри.	1,3,6
186	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил спортивних змагань з важкої атлетики. Перегляд та аналіз фотограм і відеозапису техніки виконання вправ видатними важкоатлетами. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Визначення психофізичного стану здоров'я людини».	1,2,3,4,5,7,28,29
Разом		360 годин		
ПЗ – практичне заняття; СР – самостійна робота				

САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин
1	Вивчення правил спортивних змагань з важкої атлетики	-
2	Перегляд та аналіз фотограм і відеозапису техніки виконання вправ видатними важкоатлетами	-
3	Перегляд та аналіз спортивних змагань з важкої атлетики різних рівнів	

4	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ	-
5	Опанування та виконання імітаційних дій змагальних вправ	
6	Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем	-
7	Виконання індивідуальних практичних робіт	-
Разом		-

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Реферати, індивідуальні практичні роботи

(вид індивідуального завдання)

№ з/п	Назва індивідуального завдання	Термін виконання (у якому семестрі)
1	2	3
1	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку атлетичних видів спорту: важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг (вибрати один). 2. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту: важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг (вибрати один). 3. Основні поняття й терміни, що застосовуються в важкій атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу (вибрати один). 4. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Техніка виконання змагальних вправ. 5. Правила змагань з пауерліфтингу. Техніка виконання змагальних вправ. 6. Правила змагань з бодібілдингу. Техніка виконання позування у бодібілдингу. Техніка виконання довільної композиції у бодібілдингу. 7. Правила змагань з гирьового спорту. Техніка виконання змагальних вправ. 8. Контроль і самоконтроль за станом здоров'я та рівнем розвитку основних фізичних якостей в важкій атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу (вибрати один). Самоконтроль під час самостійних заняттях. 9. Протипоказання до занять фізичними вправами. Профілактика травматизму на заняттях. 10. Опорно-рухова система людини: загальна характеристика. 11. М'язова система людини: типи м'язових скорочень, режими роботи м'язів. 12. Основи тренування окремих груп м'язів людини. 13. Фізичні якості людини. Засоби й методи їх розвитку в атлетичній гімнастиці. 14. Основи силового тренування (засоби, методи, планування навантажень та ін.). 15. Силова витривалість: методи та засоби її розвитку. 16. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту. 17. Особливості тренування початківців в важкій атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу (вибрати один). 	1

	<p>18. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини. 19. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема. 20. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя. 21. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я. 22. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я. 23. Гігієнічна культура і здоров'я. 24. Загартовування і здоров'я людини. 25. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування. 26. Принципи правильного харчування. 27. Складові харчових продуктів і їх значення для організму. 28. Дієти і здоров'я людини. 29. Харчування під час фізичних навантажень. 30. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення. 31. Здоровий спосіб життя і його складові. 32. Профілактика шкідливих звичок. 33. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури. 34. Організм людини як єдина саморегулююча система. 35. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища. 36. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини. 37. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками. 38. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації. 39. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань. 40. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам. 41. Аналіз поширених систем харчування. 42. Діагностика здоров'я. Огляд і аналіз поширених методик. 43. Організм людини як біологічна система. 44. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах. 45. Фітнес і здоров'я. 46. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя. 47. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.</p>	
2	Виконання індивідуальної практичної роботи «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану».	1
3	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем: 1. Історичні аспекти розвитку важкої атлетики на теренах України. 2. Видатні важкоатлети Харківщини (або вашого міста). 3. Головні положення Правил спортивних змагань з важкої атлетики. 4. Основи техніки виконання змагальних вправ з важкої атлетики. 5. Вікові групи та вагові категорії у важкій атлетиці: тенденція щодо збільшення і причини змін. 6. Обладнання та спортивний інвентар для занять з важкої атлетики. 7. Аналіз виступів важкоатлетів України на міжнародних змаганнях у минулому році. 8. Аналіз виступів важкоатлетів України на Олімпійських іграх. 9. Історичні аспекти розвитку правил спортивних змагань з важкої атлетики. 10. Класифікація вправ у важкій атлетиці. 11. Основи методики запису вправ у важкій атлетиці. 12. Біомеханічне обґрунтування основних положень техніки</p>	2

	<p>змагальних вправ у важкій атлетиці.</p> <p>13. Рухомі і гальмуючі сили під час виконання ривка і поштовху штанги у важкій атлетиці.</p> <p>14. Види спортивних змагань та їх особливості.</p> <p>15. Організація та проведення змагань з важкої атлетики.</p> <p>16. Травматизм і його профілактика на заняттях з важкої атлетики.</p> <p>17. Анатомічний аналіз типових положень людини.</p> <p>18. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.</p> <p>19. Фізичні навантаження та відпочинок.</p> <p>20. Сутність фізіології вправ та спорту.</p> <p>21. Спортивний відбір та визначення перспективності юних спортсменів.</p> <p>22. Естетичне виховання у процесі фізичного виховання студентів.</p> <p>23. Загальна фізична підготовка у системі фізичного виховання студентів.</p> <p>24. Спеціальна фізична підготовка у важкій атлетиці.</p> <p>25. Фізичне виховання у системі освіти України.</p> <p>26. Самоконтроль занять фізичними вправами і спортом.</p> <p>27. Регулювання навантаження в процесі занять фізичними вправами.</p>	
4	Виконання індивідуальної практичної роботи «Карта індивідуального латерального профілю».	2
5	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <p>1. Характеристика сили як фізичної якості людини. Основи тренування силової спрямованості.</p> <p>2. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту: ключові принципи тренування, тренувальні системи та плани.</p> <p>3. Поняття «спортивна техніка». Загальні основи техніки вправ в силових видах спорту.</p> <p>4. Завдання й зміст етапів попередньої, базової та спеціальної підготовки в силових видах спорту.</p> <p>5. Методи та засоби розвитку силової витривалості та контролю за нею. 6. Методи та засоби розвитку абсолютної сили та контролю за нею.</p> <p>7. Методи та засоби розвитку вибухової сили та контролю за нею.</p> <p>8. Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби.</p> <p>9. Системи відновлення під час занять атлетизмом: основні принципи та засоби.</p> <p>10. Основи раціонального харчування для осіб, які займаються атлетизмом.</p> <p>11. Шкідливі наслідки вживання анаболічних стероїдів та допінгів для здоров'я людини.</p> <p>12. Мета й методи тестування функціонального стану, рівня розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>13. Побудова навчально-тренувального процесу в силових видах спорту з урахуванням індивідуальних особливостей людини.</p> <p>14. Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи під час навчально-тренувального процесу в силових видах спорту.</p> <p>15. Особливості навчально-тренувальних програм і програм харчування для осіб різної статі й типу статури.</p> <p>16. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.</p>	3

	<p>17. Адаптація до аеробних і силових навантажень.</p> <p>18. Оцінювання стану здоров'я для рухової активності та занять спортом.</p> <p>19. Оцінювання рівня фізичної підготовленості.</p> <p>20. Самоконтроль за станом здоров'я і фізичної підготовленості під час рухової активності та занять спортом.</p> <p>21. Визначення цілей тренувальних програм.</p> <p>22. Методики аеробного тренування.</p> <p>23. Методики анаеробного тренування.</p> <p>24. Методики силового тренування.</p> <p>25. Методи відновлення працездатності.</p> <p>26. Функціональна активність людини. Поняття працездатності людини.</p> <p>27. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.</p> <p>28. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх цілі та завдання.</p> <p>29. Форми самостійних занять. Зміст самостійних занять.</p> <p>30. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.</p> <p>31 Види і зміст педагогічного контролю. Самоконтроль, його зміст. Щоденник самоконтролю.</p>	
6	Виконання індивідуальної практичної роботи «Визначення добової енерговитрати людини».	3
7	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <p>1. Система підготовки спортсменів у важкій атлетиці.</p> <p>2. Характеристика станів організму людини під час спортивної діяльності.</p> <p>3. Гігієнічні властивості систем фізичних вправ у важкій атлетиці.</p> <p>4. Структура і зміст навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.</p> <p>5. Зміст різних видів спортивної підготовки важкоатлетів.</p> <p>6. Класифікація змагальних та спеціально-підготовчих вправ у важкій атлетиці.</p> <p>7. Характеристика кінематичної структури руху штанги у змагальних вправах з важкої атлетики.</p> <p>8. Особливості харчування спортсменів силових видів спорту залежно від періоду та завдань спортивних занять.</p> <p>9. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у важкій атлетиці.</p> <p>10. Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту.</p> <p>11. Розвиток провідних фізичних якостей в силових видах спорту.</p> <p>12. Стратегія та тактика змагальної діяльності у важкій атлетики.</p> <p>13. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі важкоатлетів різної кваліфікації.</p> <p>14. Позитивний та негативний перенос основних фізичних якостей.</p> <p>15. Поняття «спортивної форми» та тренованості.</p> <p>16. Основні компоненти тренувального навантаження у важкій атлетиці.</p> <p>17. Основи методики розвитку координаційних якостей у важкій атлетиці.</p> <p>18. Основи методики розвитку витривалості у важкій атлетиці.</p> <p>19. Основи методики розвитку гнучкості у важкій атлетиці.</p>	4

	<p>20. Основи методики розвитку швидкості у важкій атлетиці.</p> <p>21. Антропометричні показники спортсменів з різним типом конституції тіла.</p> <p>22. Функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла.</p> <p>23. Склад тіла та методи його визначення.</p> <p>24. Рухомість у суглобах, фактори які її визначають і особливості у спортсменів з важкої атлетики.</p> <p>25. Адаптаційні зміни у м'язовій системі під впливом фізичних навантажень у важкій атлетиці.</p> <p>26. Ефективність навчально-тренувального процесу з важкої атлетики.</p>	
8	Виконання індивідуальної практичної роботи «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини».	4
9	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <p>1. Фізична культура у сучасному суспільстві.</p> <p>2. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.</p> <p>4. Фізична культура і спорт у системі навчання майбутніх фахівців.</p> <p>5. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.</p> <p>8. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.</p> <p>9. Вплив фізичної культури і спорту на працездатність студентів в навчальному процесі.</p> <p>10. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.</p> <p>11. Виховання вольових рис характеру під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>12. Умови формування позитивних рис особистості на заняттях фізичною культурою і спортом у студентів.</p> <p>13. Фізичний стан і методи його оцінки.</p> <p>14. Методи фізичного удосконалення студентів.</p> <p>15. Методика організації і проведення занять з обраної спортивної спеціалізації.</p> <p>16. Основи методики навчання руховим діям з обраної спортивної спеціалізації.</p> <p>17. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>18. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>19. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.</p> <p>20. Роль органів травлення, дихання та кровообігу в життя людини.</p> <p>21. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.</p> <p>22. Лікарський контроль, самоконтроль і техніка безпеки у процесі фізичного удосконалення.</p> <p>27. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.</p> <p>28. Оздоровче, прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>29. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.</p> <p>30. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.</p> <p>31. Основи методики розробки індивідуальної оздоровчої та</p>	5

	<p>тренувальної програми з обраного виду рухової активності.</p> <p>32. Організм людини як біологічна система.</p> <p>33. Характеристика функціональних систем організму людини та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань.</p> <p>34. Обмін біологічно активних речовин та енергії в організмі людини.</p> <p>35. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя.</p> <p>36. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.</p> <p>37. Засоби та методи розвитку основних фізичних якостей людини.</p> <p>38. Особливості самостійних занять фізичними вправами для жінок.</p> <p>39. Основи методики проведення самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>40. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.</p> <p>41. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.</p> <p>42. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.</p> <p>43. Основи психогігієни.</p> <p>44. Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця (обраної спеціальності).</p> <p>45. Сучасні фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.</p> <p>46. Корекція фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів в процесі занять оздоровчими видами рухової активності.</p> <p>47. Використання фізичних вправ для профілактики захворювань студентів.</p>	
10	Виконання практичної роботи: «Складання комплексу вправ».	5
11	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <p>1. Лікарняний контроль підготовки спортсменів у важкій атлетиці.</p> <p>2. Спортивні травми у важкоатлетів – наслідки та лікування.</p> <p>3. Зміст різних сторін підготовки у важкій атлетиці.</p> <p>4. Визначення фізичної підготовленості у важкій атлетиці.</p> <p>5. Класифікація змагальних та тренувальних вправ у важкій атлетиці.</p> <p>6. Підготовчі, основні та завершальні дії у виконанні змагальних вправ у важкій атлетиці.</p> <p>7. Способи захвату і хвату грифу штанги та варіанти їх визначення.</p> <p>8. Головні рухові завдання та пози важкоатлета у періодах і фазах змагальних вправ.</p> <p>9. Аналіз техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.</p> <p>10. Вплив антропометричних показників важкоатлетів на результативність у ривку та поштовху штанги.</p> <p>11. Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан важкоатлетів.</p> <p>12. Фазова структура загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, допоміжних і змагальних вправ у важкій атлетиці.</p> <p>13. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки у важкій атлетиці.</p> <p>14. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки у важкій атлетиці.</p> <p>15. Особливості складання планів тренування для важкоатлетів на початкових етапах навчання.</p> <p>16. Фізична та координаційна готовність до виконання вправ з обтяженнями.</p>	6

	<p>17. Морфофункціональні особливості важкоатлетів.</p> <p>18. Особливості участі у змаганнях з важкої атлетики.</p> <p>19. Критерії спортивної форми і тренуваності важкоатлетів.</p> <p>20. Ваговий режим як фактор контролю за розвитком спортивної форми.</p> <p>21. Фізіологічні та психологічні основи тренування у важкій атлетиці. 22. Тренажери у системі засобів удосконалення фізичного стану важкоатлетів.</p> <p>23. Вибір спрямованості фізичних вправ для удосконалення фізичного стану важкоатлетів.</p>	
12	Виконання практичної роботи: «Визначення психофізичного стану здоров'я людини».	6

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичне виконання фізичних, технічних, вправ і прийомів, ігровий та змагальний метод. З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Контрольні заходи здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять на контрольному етапі освіти і має на меті:

- перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними та руховими показниками;
- перевірку рівня знань студентів з фізичного виховання зі спеціалізації виду спорту «Важка атлетика».

В ході поточного контролю оцінці підлягають:

- активна участь студентів на практичних заняттях;
- методико – практичні нормативи;
- результати тестування фізичної підготовленості;
- результати тестування спеціальної підготовленості;
- виконання індивідуальних завдань.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться шляхом перевірки виконання індивідуальних практичних робіт та їх оцінки в балах за критеріями, що визначені у методичних вказівках до відповідної практичної роботи.

Семестровий контроль здійснюється на основі результату диференційованого заліку.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Результатом диференційованого заліку є підсумковий рейтинг, який складається з поточних результатів у балах за всі види діяльності студента, передбачені навчальним планом дисципліни.

Таблиця 1. – Контрольні випробування з спеціальної фізичної підготовленості:

ЧОЛОВІКИ					
Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Стрибучість					
Стрибок вгору з місця, см	56	52	45	39	35 та менш

Потрійний стрибок у довжину з місця, м	840	760	680	590	480 та менш
Сила					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з оплеском, разів	27	21	16	12	8 та менш
Піднімання ніг до гори з вису до перекардини (до торкання перекардини, разів)	17	14	10	6	5 та менш
ЖІНКИ					
Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Стрибучість					
Стрибок вгору з місця, см	46	44	40	36	30 та менш
Потрійний стрибок у довжину з місця, м	690	620	540	480	360 та менш
Сила					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з оплеском, разів	16	12	8	5	3 та менш
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	47	42	37	33	28 та менш

Таблиця 2. – Контрольні випробування з фізичної підготовки

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
ЧОЛОВІКИ					
Витривалість					
Біг на 1000 м, хв., с	3,20	3,40	3,55	4,10	4,11 та більше
Сила					
Підтягування на перекардині, разів	16	14	12	8	7 та менше
Швидкість					
Біг на 100 м, с	13,2	14,0	15,0	15,5	15,6 та більше
Спритність					
Човниковий біг 4x9 м, с	9,0	9,7	10,3	10,8	10,9 та більше
Гнучкість					
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	19	14	11	8	7 та менше
ЖІНКИ					
Витривалість					
Біг на 500 м, хв., с	1,40	1,55	2,10	2,20	2,21 та більше
Сила					
Піднімання в сід за 1 хв., разів	47	42	40	34	33 та менше
Швидкість					
Біг на 100 м, с	15,0	15,8	16,7	17,5	17,6 та більше
Спритність					
Човниковий біг 4x9 м, с	10,3	11,0	11,6	12,1	12,2 та більше
Гнучкість					
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	20	16	12	8	7 та менше

Таблиця 3. – Шкала оцінювання відвідування практичних занять з фізичного виховання

Кількість занять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Кількість балів	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64
Кількість занять	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Кількість балів	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Таблиця 4. – Семестровий контроль. Розподіл балів для оцінювання успішності студента

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; з спеціальної підготовленості)	3 - 5	0 - 25
Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

Таблиця 5. – Шкали оцінювання інтегрованих знань, вмінь та практичних навичок студентів

100-бальна шкала	ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	«Відмінно»
82 – 89	B	«Добре»
75 – 81	C	
64 – 74	D	
60 – 63	E	«Задовільно»
35 – 59	FX	«Незадовільно»
0 – 34	F	

КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1	Методичні рекомендації до практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану» [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" до практичної роботи з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків, 2021. – 23 с. – URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344
2	Методичні рекомендації до практичної роботи: "Карта індивідуального латерального профілю" з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко О.В. ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 31 с. – URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744
3	Методичні рекомендації до практичної роботи: "Визначення добової енерговитрати людини" з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова , Н. Ю. Борейко , О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 19 с. – URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863
4	Методичні рекомендації до практичної роботи: «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини» [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" / розроб.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова , Н. Ю. Борейко , О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2022. – 28 с. – URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943
5	Методичні рекомендації до практичної роботи «Визначення психофізичного стану здоров'я людини» [Електронний ресурс] з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей / Розр. Родигіна В. П., Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Ширяєва С. В. Харків: НТУ «ХПІ», 2022. 30 с. - URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/59320

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1	Власов Г. М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г. М. Власов. - Київ: Здоров'я, 1975. – 69 с. - URI: https://biblioteka.cdu.edu.ua
2	Лапутін Н. П., Олешко В. Г. Управління тренувальним процесом важкоатлетів. - Київ: Здоров'я, 1982.- 120 с.
3	Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с. URI: http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf
4	Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленев Д.Г., Діденко С.А. – Київ: ДУТ, 2014. – 50 с. – URI: https://dut.edu.ua/uploads/1_663_17966569.pdf
5	Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Програму підготували: Олешко В.Г. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, НУФВСУ, член Виконкому ФВА України; Лобко Б.М. - генеральний секретар Федерації важкої атлетики України, заслужений тренер України; Ткаченко К.В. - к.п.н., заслужений тренер України, державний тренер з важкої атлетики України. Київ, 2018. – 91 с. – URI: http://uwf.net.ua

Допоміжна література

6	Адашевський В.М. Конспект лекцій з біомеханіки спорту [Текст] для студентів спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» інституту соціально - гуманітарних технологій – Харків : НТУ «ХПІ», 2019.– 70 с. - URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/41475
7	Архипов О.А. Теорія та методика викладання атлетизму: Метод.посібник О.А. Архипов, А.В. Хохлов. - К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. - 67 с.
8	Захлевська Т.В., Волкова Т.В. Методичні вказівки з фізичного виховання «Методика розвитку швидкісних якостей (30,60,100м)» для студентів усіх професійних напрямків. –О.:ОНАХТ, 2010. -18 с.
9	Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостійні заняття фізичними вправами. – К.: «Здоров'я», 1988.– 160 с.
10	Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
11	Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – 418 с.
12	Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. - 96 с. - URI: https://www.researchgate.net/profile/Volodymyr-Naumchuk/publication/335100344

13	Павлюк О.В., Гончарук В.В. Методичні вказівки до тренування витривалості для бакалаврів усіх спеціальностей денної форми навчання –О.:ОНАХТ, 2008.-18 с.
14	Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
15	Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю.В Субота. – Київ: КНЕУ, 2007 – 164 с.
16	Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с. - URI: https://dspace.uzhnu.edu.ua
17	Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с. - URI: https://www.researchgate.net/publication/267231624
18	Чухланцева Н.В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт». Експериментальна програма для студентів транспортних спеціальностей денної форми навчання /Укл.: Чухланцева Н.В. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2009. – 45 с.
19	Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1 і Ч. 2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. - URI: https://bohdan-books.com/upload/iblock/b92/b92308166511335af185740cb2c2bc1e.pdf

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

20	www.mon.gov.ua МОН України
21	www.library.edu-ua.net Державна наук.-пед. Бібліотека ім. В.О.Сухомлинського
22	www.nbuv.gov.ua Національна бібліотека України ім. В.І.Вернадського
23	www.ukped.com Педагогічна література
24	http://www.enc-dic.com/pedagogics Педагогічна енциклопедія
25	www.rada.gov.ua Нормативно-правові документи
26	http://uwf.net.ua Федерація важкої атлетики України
27	https://iwf.sport Міжнародної федерації важкої атлетики