

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Сивохоп Е.М.
2025 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ ЗА ВИБОРОМ»**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Силові види спорту за вибором» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Фізична культура і спорт.


Розробники: Федорішко А.А., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання. Протокол № 13 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ _____  _____ (Семаль Н.В.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 30 червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії _____  _____ (Філак Ф.Г.)

© Федорішко А.А. вересень 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС: 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 120	2-й	3-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 1,5 самостійної роботи студента – 1,5	4-й	5-й
	Лекції:	
	8	6
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	52	12
Форма підсумкового контролю: письмове тестування	Самостійна робота:	
	60	102

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Силові види спорту за вибором» є: формування у студентів базових теоретичних знань, методичних навичок і практичних умінь, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-викладача з важкої атлетики та пауерліфтингу.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, такі письмово;
- базові навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальних:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Силові види спорту за вибором» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології»;
- ОК.6 «Фізіологія людини»;
- ОК 9 «Спортивна медицина і гігієна»;
- ОК 11 «Біомеханіка з основами метрології»;
- ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;
- ОК 23 «Організація та методика масової фізичної культури»;
- ОК 32 «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	
Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	
Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	
Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	
Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань	
Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи	
Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості	
Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом	
Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	
Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини	
Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини	
Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом	
Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	
Очікувані результати навчання	Шифр ПРН
Спілкування українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	
Володіти навичками самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	
Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	
Навчати руховим діям та розвитку рухових якостей людей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	
Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань	
Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи	
Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами	

рухової активності оздоровчої спрямованості	
Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом	
Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобівпрофілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	
Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічнихпроцесах в організмі людини	
Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесунавчання і виховання людини	
Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичноюкультурою і спортом	
Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання вправ з фізичної підготовленості;
- тести;
- залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контр. норм. - 1	Контр. норм. - 2	Контр. норм. - 3	10	60	100
10	10	10			

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контр. норм. - 4	Контр. норм. - 5	Контр. норм. - 6	10	60	100
10	10	10			

Нарахування балів за фізичну підготовленість

№ п/п	Контрольні нормативи	Стать	Оцінка				
			10	8	6	4	2
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на кількість)	жін.	28	23	18	15	12
		чол.	50	44	38	34	30
2	Підтягування у висі на перекладині (на кількість)	жін.	6	4	3	2	1
		чол.	18	15	13	11	9
3	Присідання з штангою на плечах (1 повторення у % від власної ваги)	жін.	100	95	90	85	80
		чол.	130	125	120	115	110
4	Жим штанги лежачи (1 повторення у % від власної ваги)	жін.	75	70	65	60	55
		чол.	110	100	95	90	85
5	Тяга штанги станова (1 повторення у % від власної ваги)	чол.	110	100	95	90	85
		жін.	140	130	125	120	115
6	Базові вправи: присідання з штангою обраним стилем, жим лежачи обраним стилем, тяга обраним стилем, ривок у напівприсід, піднімання на груди у напівприсід, швунг поштовховий, поштовх від грудей, присідання з штангою над головою (хват ривковий), ривок, поштовх.	чол. і жін.	За кожне правильне технічне виконання вправи нараховується 1 бал				

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	10	30	14	30
Самостійна робота (конспекти, активність і т.д.)	3	10	3	10
...				
Модульна контрольна робота	1	60	1	60
Разом		100		100

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості на лабораторних заняттях (1-10 балів за кожен з трьох нормативів). Максимальна оцінка за контрольні нормативи не може перевищувати 30 балів. До цієї оцінки додається оцінка за самостійну роботу (конспекти, активність і т.д.). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів.

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 10 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 100 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 400 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від 1-ї до 4-х відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Залік є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку «зараховано» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;

- вмiє порiвнювати, узагальнювати, систематизувати iнформацiю пiд керiвництвом викладача, в цiлому самостiйно застосовувати на практицi, контролювати власну дiяльнiсть;
- опанував навчально-програмовий матерiал, успiшно виконав завдання, передбаченi програмою, засвоїв основну лiтературу, яка рекомендована програмою;

Оцiнку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матерiал в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї;
- виконує завдання непогано, але зi значною кiлькiстю помилок;
- ознайомлений з основною лiтературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамени помилки при виконаннi завдань, але пiд керiвництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцiнку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володiє основним навчально-програмовим матерiалом в обсязi, необхідному для подальшого навчання i використання його у майбутнiй професiї, а виконання завдань задовольняє мiнiмальнi критерiї. Знання мають репродуктивний характер.

Оцiнка «не зараховано з можливистю повторного складання» (35-59 балiв, FX) – виставляється студенту, який:

виявив суттєвi прогалини в знаннях основного програмового матерiалу, допустив принциповi помилки у виконаннi передбачених програмою завдань.

Оцiнку «не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисциплiни» (35 балiв, F) – виставляється студенту, який:

- володiє навчальним матерiалом тiльки на рiвнi елементарного розпiзнавання i вiдтворення окремих фактiв або не володiє зовсiм;
- допускає грубi помилки при виконаннi завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання i не готовий до професiйної дiяльностi пiсля закінчення унiверситету без повторного вивчення даної дисциплiни.

При виставленнi оцiнки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛIНИ

6.1. Змiст навчальної дисциплiни

Змiстовий модуль 1.

Лекцiйний курс

Тема 1. Вступ до дисциплiни «Силовi види спорту за вибором»

Тема 2. Основи технiки змагальних вправ у силових видах спорту

Практичний курс

Тема 1. Загальна характеристика сучасних силових видiв спорту (важка атлетика, пауерлiфтинг)

Тема 2. Класифiкацiя силових вправ

Тема 3. Змагальнi вправи у важкiй атлетицi

Тема 4. Змагальнi вправи у пауерлiфтингу

Тема 5. Технiка виконання ривка у важкiй атлетицi

Тема 6. Технiка виконання пiднiмання на груди у важкоатлетичному поштовху

Тема 7. Технiка виконання пiднiмання вiд грудей у важкоатлетичному поштовху

Тема 8. Технiка виконання присiдання у пауерлiфтингу

Тема 9. Технiка виконання жиму лежачи у пауерлiфтингу

Тема 10. Техніка виконання тяги у пауерліфтингу

Тема; Модульний контроль 1.

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс

Тема 3. Базові вправи у силових видах спорту

Тема 4. Методика навчання техніки виконання змагальних вправ у силових видах спорту

Практичний курс

Тема 11. Спеціально-підготовчі вправи для ривка у важкій атлетиці

Тема 12. Спеціально-підготовчі вправи для поштовху у важкій атлетиці

Тема 13. Спеціально-підготовчі вправи для присідання у пауерліфтингу

Тема 14. Спеціально-підготовчі вправи для жиму лежачи у пауерліфтингу

Тема 15. Спеціально-підготовчі вправи для тяги у пауерліфтингу

Тема 16. Навчання першого прийому поштовху у важкій атлетиці

Тема 17. Навчання лругого прийому поштовху у важкій атлетиці

Тема 18. Методика навчання ривка у важкій атлетиці

Тема 19. Виправлення помилок у процесі навчання важкоатлетичних вправ

Тема 20. Методика навчання присідання у пауерліфтингу

Тема 21. Методика навчання жиму лежачи у пауерліфтингу

Тема 22. Методика навчання тяги у пауерліфтингу

Тема 23. Правила виконання змагальних вправ у пауерліфтингу

Тема 24. Причини, через які вага, що піднята у змагальних вправах пауерліфтингу, не зараховується

Тема: Модульний контроль 2

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Змістовий модуль 1.													
Лекційний курс													
Тема 1. Вступ до дисципліни «Силові види спорту за вибором»	4	2				2	5						5
Тема 2. Основи техніки змагальних вправ у силових видах спорту	4	2				2	4	2					2
Практичний курс													
Тема 1. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг)	4			2		2	4						4
Тема 2. Класифікація силових вправ	4			2		2	4						4
Тема 3. Змагальні вправи у важкій атлетиці	4			2		2	4						4
Тема 4. Змагальні вправи у пауерліфтингу	4			2		2	4						4
Тема 5. Техніка виконання ривка у важкій атлетиці	5			2		3	5			2			3
Тема 6. Техніка виконання піднімання на груди у важкоатлетичному поштовху	5			2		3	5			2			3
Тема 7. Техніка виконання піднімання від грудей у важкоатлетичному поштовху	5			2		3	5			2			3
Тема 8. Техніка виконання присідання у пауерліфтингу	4			2		2	4			2			2
Тема 9. Техніка виконання жиму лежачи у пауерліфтингу	5			2		3	5			2			3
Тема 10. Техніка виконання тяги у	4			2		2	4			2			2

пауерліфтингу														
Тема: Модульний контроль № 1	2			2										
Змістовий модуль 2. Лекційний курс														
Тема 3. Базові вправи у силових видах спорту	4	2				2	4	2						2
Тема 4. Методика навчання техніки виконання змагальних вправ у силових видах спорту	4	2				2	4	2						2
Практичний курс														
Тема 11. Спеціально-підготовчі вправи для ривка у важкій атлетиці	4			2		2	5							5
Тема 12. Спеціально-підготовчі вправи для поштовху у важкій атлетиці	4			2		2	5							5
Тема 13. Спеціально-підготовчі вправи для присідання у пауерліфтингу	4			2		2	5							5
Тема 14. Спеціально-підготовчі вправи для жиму лежачи у пауерліфтингу	4			2		2	4							4
Тема 15. Спеціально-підготовчі вправи для тяги у пауерліфтингу	4			2		2	4							4
Тема 16. Навчання першого прийому поштовху у важкій атлетиці	4			2		2	4							4
Тема 17. Навчання другого прийому поштовху у важкій атлетиці	4			2		2	4							4
Тема 18. Методика навчання ривка у важкій атлетиці	4			2		2	4							4
Тема 19. Виправлення помилок у процесі навчання важкоатлетичних вправ	4			2		2	4							4
Тема 20. Методика навчання присідання у пауерліфтингу	4			2		2	4							4
Тема 21. Методика навчання жиму лежачи у пауерліфтингу	4			2		2	4							4
Тема 22. Методика навчання тяги у пауерліфтингу	4			2		2	4							4
Тема 23. Правила виконання змагальних вправ у пауерліфтингу	4			2		2	4							4
Тема 24. Причини, через які вага, піднята у змагальних вправах пауерліфтингу, не зараховується	4			2		2	4							4
Тема: Модульний контроль № 2	2			2										
Усього годин	120	8		52		60	120	6		12				102

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг)	2	
Тема 2. Класифікація силових вправ	2	
Тема 3. Змагальні вправи у важкій атлетиці	2	
Тема 4. Змагальні вправи у пауерліфтингу	2	
Тема 5. Техніка виконання ривка у важкій атлетиці	2	2
Тема 6. Техніка виконання піднімання на груди у важкоатлетичному поштовху	2	2
Тема 7. Техніка виконання піднімання від грудей у важкоатлетичному поштовху	2	2
Тема 8. Техніка виконання присідання у пауерліфтингу	2	2
Тема 9. Техніка виконання жиму лежачи у пауерліфтингу	2	2
Тема 10. Техніка виконання тяги у пауерліфтингу	2	2

Тема: Модульний контроль № 1	2	
Змістовий модуль 2		
Тема 11. Спеціально-підготовчі вправи для ривка у важкій атлетиці	2	
Тема 12. Спеціально-підготовчі вправи для поштовху у важкій атлетиці	2	
Тема 13. Спеціально-підготовчі вправи для присідання у пауерліфтингу	2	
Тема 14. Спеціально-підготовчі вправи для жиму лежачи у пауерліфтингу	2	
Тема 15. Спеціально-підготовчі вправи для тяги у пауерліфтингу	2	
Тема 16. Навчання першого прийому поштовху у важкій атлетиці	2	
Тема 17. Навчання другого прийому поштовху у важкій атлетиці	2	
Тема 18. Методика навчання ривка у важкій атлетиці	2	
Тема 19. Виправлення помилок у процесі навчання важкоатлетичних вправ	2	
Тема 20. Методика навчання присідання у пауерліфтингу	2	
Тема 21. Методика навчання жиму лежачи у пауерліфтингу	2	
Тема 22. Методика навчання тяги у пауерліфтингу	2	
Тема 23. Правила виконання змагальних вправ у пауерліфтингу	2	
Тема 24. Причини, через які вага, що піднята у змагальних вправах пауерліфтингу, не зараховується	2	
Тема: Модульний контроль № 2	2	
Разом	52	12

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Характеристика важкої атлетики	2	3
Тема 2. Характеристика пауерліфтингу	2	2
Тема 3. Підготовчі дії спортсмена у ривку	2	2
Тема 4. Основні рухові дії спортсмена у ривку (1-2-й періоди)	2	4
Тема 5. Основні рухові дії спортсмена у ривку (3-5-й періоди)	2	4
Тема 6. Техніка виконання ривка у цілому	2	4
Тема 7. Основні рухові дії спортсмена у першому прийомі поштовху (1-2-й періоди)	2	3
Тема 8. Основні рухові дії спортсмена у першому прийомі поштовху (3-5-й періоди)	2	3
Тема 9. Основні рухові дії спортсмена у другому прийомі поштовху (1-2-й періоди)	2	3
Тема 10. Основні рухові дії спортсмена у другому прийомі поштовху (3-5-й періоди)	2	2
Тема 11. Техніка виконання поштовху у цілому	2	3
Тема 12. Техніка виконання присідання різними стилями	2	2
Тема 13. Техніка виконання жиму лежачи різними стилями	2	2
Тема 14. Техніка виконання тяги різними стилями	2	2
Всього	28	39
Змістовий модуль 2		
Тема 15. Методика навчання техніки виконання змагальних вправ у важкій атлетиці	2	2
Тема 16. Методика навчання техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу	2	2
Тема 17. Спеціально-підготовчі вправи для 1-2-го періоду ривка	2	5
Тема 18. Спеціально-підготовчі вправи для 3-5-го періоду ривка	2	5

Тема 19. Спеціально-підготовчі вправи для першого прийому поштовху	2	5
Тема 20. Спеціально-підготовчі вправи для другого прийому поштовху	2	4
Тема 21. Алгоритмізація процесу навчання змагальних вправ у важкій атлетиці	2	4
Тема 22. Алгоритмізація процесу навчання змагальних вправ у пауерліфтингу	2	4
Тема 23. Допоміжні вправи для ривка	2	4
Тема 24. Допоміжні вправи для поштовху	2	4
Тема 25. Допоміжні вправи для присідання	2	4
Тема 26. Допоміжні вправи для жиму лежачи	2	4
Тема 27. Допоміжні вправи для тяги	2	4
Тема 28. Особливості виконання присідання у спеціальному екіпіруванні	2	4
Тема 29. Особливості виконання жиму лежачи у спеціальному екіпіруванні	2	4
Тема 30. Особливості виконання тяги у спеціальному екіпіруванні	2	4
Всього	32	63
Разом	60	102

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання;

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 280 с.
2. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту.- К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018.- 332 с.
3. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред.. А.І.Стеценка.- К.: 2011.- 80 с.
4. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник.- Харків, «ОВС», 2007.- 136 с.
5. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: Навчальний посібник.- К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007.- 232 с.
6. Стеценка А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.- Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.- 460 с.
7. Стеценка А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник.- Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011.- 216 с.
8. Федорішко А.А., Тимочко О.І. Пауерліфтинг: вступ до спортивної спеціалізації (навчально-методичний посібник). Ужгород: Видавництво ПП Басараб М.М. «Наш рідний край», 2006. – 40 с.

Допоміжна література

1. 4. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків та жінок (основи методики). Ужгород, 1990.- 53 с.
2. Федорішко А.А. Історія участі студентів УжНУ у міжнародних змаганнях з пауерліфтингу (2006-2014 роки). / А.А. Федорішко, М.І. Шкірта // Матеріали 74-ї підсумкової конференції професорсько-викладацького складу УжНУ. Факультет здоров'я та фізичного виховання 25 лютого 2020 року. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2020 – С. 43-44.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.
3. Федерація важкої атлетики України {Електронний ресурс} // Режим доступу: <http://uwf.net.ua>
4. Федерація пауерліфтингу України {Електронний ресурс} // Режим доступу: <http://ukrpowerlifting.com>