

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**
Кафедра фізичного виховання

09-02- 19S

СИЛАБУС	Фізичне виховання (група спортивного удосконалення з гирьового спорту)	
SYLLABUS	Physical Education (group of sports improvement in kettlebell sport)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший) Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	Усі галузі знань НУВГП All fields of knowledge
Спеціальність Field of Study	-	Усі спеціальності НУВГП All fields of study
Освітня програма Degree Programme	Усі освітні програми All degree programmes	

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного удосконалення з гирьового спорту) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-

професійних програм всіх спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 19 с.

Розробники силабусу:

Комаревич Олександр Євгенович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Сотник Олег Володимирович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 7 від «27 квітня » 2023 року

Завідувач кафедри:

e-підпис Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол №8 від 21.06.2023 року

Вчений секретар НМР *e-підпис* Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>усі освітні програми</i>

Спеціальність	<i>усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-4 (1-8 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>позакредитна дисципліна</i>
Лекції:	<i>не передбачені</i>
Практичні заняття:	<i>888 год</i>
Самостійна робота:	<i>72 год</i>
Курсова робота:	<i>не передбачена</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>не передбачена</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА



Комаревич Олександр Євгенович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Комаревич_Олександр_Євгенович
ORCID	https://orcid.org/0000-0002-8156-3870
Канали комунікації	o.ie.komarevych@nuwm.edu

ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА



Сотник Олег Володимирович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сотник_Олег_Володимирович
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6500-0827
Канали комунікації	o.v.sotnyk@nuwm.edu.ua

Мета та завдання

На сучасному етапі фізичне виховання студентів здійснюється шляхом організації навчального процесу у секціях з видів спорту за власним вибором здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, покращення здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Гирьовий спорт завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програми спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового рівнів. У складній структурі олімпійських і неолімпійських видів спорту гирьовий спорт посідає особливе місце. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений з мистецтвом (жонглювання, оригінальні та екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя. Разом з тим, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи - міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань.

Систематичні заняття гирьовим спортом розвивають силу, швидкість, силову витривалість, гнучкість, координацію рухів. У той же час різноманітність трудових операцій у різних сферах життєдіяльності людини потребує від майбутніх фахівців високого рівня розвитку саме таких фізичних якостей. Високий рівень як фізичної, так і психічної працездатності здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, пристосування функціональних систем організму у процесі безпосередньої трудової діяльності залежить від рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, отриманих під час навчання у закладі вищої освіти. Програма містить науково обґрунтовані структуру та організацію навчального процесу з армрестлінгу та включає наступні розділи: теоретична підготовка, методична підготовка, практична підготовка (загальна та спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна), інструкторська та суддівська практика, самостійна робота, контрольні вправи.

Мета дисципліни – формування всебічного розвитку, зміцнення здоров'я, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за допомогою засобів гирьового спорту та їх здатності до реалізації у соціально-професійній, побутовій і фізкультурно-спортивній діяльності.

Для досягнення мети передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання засобами гирьового спорту;
- вивчення та удосконалення техніки і тактики з гирьового спорту, методики навчання технічних і тактичних прийомів, проведення оздоровчих занять з гирьового спорту;
- формування системи теоретичних і методичних знань та практичних вмінь у галузі фізичної культури і спортивної діяльності (придбання навичок щодо організації та проведення змагань з гирьового спорту, їх суддівства, проведення навчально-тренувальних занять).

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

Компетентності

1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
2. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
3. Навички міжособистісної взаємодії.
4. Здатність бути критичним і самокритичним.
5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання

1. Використовувати засоби гирьового спорту з метою збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості та розумової працездатності, як складових ефективної професійної діяльності.
2. Оволодіти технікою і тактикою гирьового спорту та вміти застосовувати їх у змагальній діяльності.
3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
4. Демонструвати дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренування.
5. Застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.
6. Самостійно проводити частину навчального заняття, організовувати і проводити змагання з гирьового спорту.
7. Знати правила змагань з гирьового спорту, володіти навичками суддівства.
8. За допомогою засобів гирьового спорту дотримуватися засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.
9. Використовувати засоби гирьового спорту для нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних –888 год	Самостійна робота – 72 год				
Назви тем змістових модулів		Кількість годин				
		Денна форма				
		л	п/л	с	сп	з
1		2	3	4	5	6
Модуль 1. I курс I семестр.						
Змістовий модуль 1.						
РН 1,2,4,5,8,9.						
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.		-	12	-	-	-

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	12	-	-	-
Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гириями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	10	-	-	-
Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	4	-	-	-
Змістовий модуль 2. РН 1,2,4,5,8,9.					
Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	12	-	-	-
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	12	-	-	-
Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гириями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	6	-	-	-
Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.	-	12	-	-	-
Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	12	-	-	-
Тема 11. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами навичок шиккування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.	-	2	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
Кількість годин	-	102	-	8	-
Модуль 2. І курс II семестр. Змістовий модуль 3. РН 1,2,4,5,8,9.					
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	8	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	8	-	-	-
Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гириями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	6	-	-	-
Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	4	-	-	-
Змістовий модуль 4.					

РН 1,2,4,5,6,8,9.

Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	8	-	-	-
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	8	-	-	-
Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	6	-	-	-
Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.	-	10	-	-	-
Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	10	-	-	-
Тема 11. Інтегральна підготовка. Використання змагальних та спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних за структурою руху й умовами м'язової діяльності функціональних систем. Організація кваліфікаційних змагань без глядачів, або в одній змагальній вправі, або в окремій ваговій категорії тощо, проведення основних змагань за участю головних суперників, із виявленням абсолютного переможця, з призовим фондом, із нарахуванням додаткових балів за кращу техніку вправ, збільшення тривалості виконання вправи, використання у програмі змагань комбінованих вправ або піднімання близькограничної ваги на кількість разів.	-	10	-	-	-
Тема 12. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами навичок шиккування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.	-	2	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	4	-
Змістовий модуль 5.					
РН 1,2,4,5,8,9.					
Тема 13. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	4	-	-	-
Тема 14. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	4	-	-	-
Тема 15. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 16. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	8	-	-	-
Тема 17. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних	-	8	-	-	-

варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Тема 18. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.

Самостійні заняття

Кількість годин

-	8	-	-	-
-	-	-	6	-
-	120	-	10	-

Модуль 3. II курс I семестр.

Змістовий модуль 6.

РН 1,2,4,5,8,9.

Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.

Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).

Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.

-	12	-	-	-
-	12	-	-	-
-	10	-	-	-
-	4	-	-	-

Змістовий модуль 7.

РН 1,2,4,5,6,8,9.

Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.

Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).

Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.

Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.

Тема 11. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами навичок шиккування та перешикування, уміння самостійно

-	12	-	-	-
-	12	-	-	-
-	8	-	-	-
-	6	-	-	-
-	12	-	-	-
-	12	-	-	-
-	2	-	-	-

проводити частину заняття.

Самостійні заняття

Кількість годин

-	-	-	8	-
-	102	-	8	-

Модуль 4. II курс II семестр.

Змістовий модуль 8.

РН 1,2,4,5,8,9.

Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

-	8	-	-	-
---	---	---	---	---

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.

-	8	-	-	-
---	---	---	---	---

Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).

-	6	-	-	-
---	---	---	---	---

Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.

-	4	-	-	-
---	---	---	---	---

Змістовий модуль 9.

РН 1,2,3,4,5,6,8,9.

Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

-	8	-	-	-
---	---	---	---	---

Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.

-	8	-	-	-
---	---	---	---	---

Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).

-	8	-	-	-
---	---	---	---	---

Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.

-	6	-	-	-
---	---	---	---	---

Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань. Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

-	10	-	-	-
---	----	---	---	---

Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.

-	10	-	-	-
---	----	---	---	---

Тема 11. Інтегральна підготовка. Використання змагальних та спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних за структурою руху й умовами м'язової діяльності функціональних систем. Організація кваліфікаційних змагань без глядачів, або в одній змагальній вправі, або в окремій ваговій категорії тощо, проведення основних змагань за участю головних суперників, із виявленням абсолютного переможця, з призовим фондом, із нарахуванням додаткових балів за кращу техніку вправ, збільшення тривалості виконання вправи, використання у програмі змагань комбінованих вправ або піднімання близькограничної ваги на кількість разів.

-	10	-	-	-
---	----	---	---	---

Тема 12. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння уміннями і навичками самостійно проводити частину заняття.

-	2	-	-	-
---	---	---	---	---

Самостійні заняття

-	-	-	4	-
---	---	---	---	---

**Змістовий модуль 10.
РН 1,2,3,4,5,7,8,9.**

Тема 13. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	4	-	-	-
Тема 14. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	4	-	-	-
Тема 15. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гириями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 16. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	8	-	-	-
Тема 17. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.	-	8	-	-	-
Тема 18. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	8	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	6	-
Кількість годин	-	120	-	10	-

Модуль 5. III курс I семестр.

**Змістовий модуль 11.
РН 1,2,3,4,5,8,9.**

Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	12	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	12	-	-	-
Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гириями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	10	-	-	-
Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	12	-

**Змістовий модуль 12.
РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.**

Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	12	-	-	-
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	12	-	-	-
Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гириями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-

Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	6	-	-	-
Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.	-	12	-	-	-
Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	12	-	-	-
Тема 11. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з армрестлінгу. Вивчення правил армрестлінгу, змін та доповнень до них.		2			
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
Кількість годин	-	102	-	8	-
Модуль 6. III курс II семестр.					
Змістовий модуль 13.					
РН 1,2,4,5,8,9.					
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	8	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	8	-	-	-
Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	6	-	-	-
Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	4	-	-	-
Змістовий модуль 14.					
РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.					
Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	8	-	-	-
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	8	-	-	-
Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	6	-	-	-
Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням	-	10	-	-	-

сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.					
Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	10	-	-	-
Тема 11. Інтегральна підготовка. Використання змагальних та спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних за структурою руху й умовами м'язової діяльності функціональних систем. Організація кваліфікаційних змагань без глядачів, або в одній змагальній вправі, або в окремій ваговій категорії тощо, проведення основних змагань за участю головних суперників, із виявленням абсолютного переможця, з призовим фондом, із нарахуванням додаткових балів за кращу техніку вправ, збільшення тривалості виконання вправи, використання у програмі змагань комбінованих вправ або піднімання близькограничної ваги на кількість разів.	-	10	-	-	-
Тема 12. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з армрестлінгу. Вивчення правил армрестлінгу, змін та доповнень до них, суддівство змагань.	-	2	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	4	-
Змістовий модуль 15. РН 1,2,4,5,7,8,9.					
Тема 13. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	4	-	-	-
Тема 14. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	4	-	-	-
Тема 15. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 16. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	8	-	-	-
Тема 17. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.	-	8	-	-	-
Тема 18. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	8	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	6	-
Кількість годин	-	120	-	10	-
Модуль 7. IV курс I семестр. Змістовий модуль 16. РН 1,2,3,4,5,8,9.					
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	12	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна	-	12	-	-	-

спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.					
Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	10	-	-	-
Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	4	-
Змістовий модуль 17. РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.					
Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	12	-	-	-
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	12	-	-	-
Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	6	-	-	-
Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.	-	12	-	-	-
Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	12	-	-	-
Тема 11. Інструкторська та суддівська практика. Вивчення правил армрестлінгу, суддівство змагань.	-	2	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	4	-
Кількість годин	-	102	-	8	-
Модуль 8. IV курс II семестр. Змістовий модуль 18. РН 1,2,4,5,8,9.					
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	8	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	8	-	-	-
Тема 3. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	6	-	-	-
Тема 4. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	4	-	-	-
Змістовий модуль 19. РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.					

Тема 5. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	8	-	-	-
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	8	-	-	-
Тема 7. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 8. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	6	-	-	-
Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.	-	10	-	-	-
Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	10	-	-	-
Тема 11. Інтегральна підготовка. Використання змагальних та спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних за структурою руху й умовами м'язової діяльності функціональних систем. Організація кваліфікаційних змагань без глядачів, або в одній змагальній вправі, або в окремій ваговій категорії тощо, проведення основних змагань за участю головних суперників, із виявленням абсолютного переможця, з призовим фондом, із нарахуванням додаткових балів за кращу техніку вправ, збільшення тривалості виконання вправи, використання у програмі змагань комбінованих вправ або піднімання близькограничної ваги на кількість разів.	-	10	-	-	-
Тема 12. Інструкторська та суддівська практика. Вивчення правил армрестлінгу, суддівство змагань.	-	2	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	4	-
Змістовий модуль 20. РН 1,2,3,4,5,7,8,9.					
Тема 13. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.	-	4	-	-	-
Тема 14. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму відповідно до вимог гирьового спорту.	-	4	-	-	-
Тема 15. Загальна технічна підготовка. Оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Навчання та вдосконалення техніки гирьового спорту (поштовх, ривок, поштовх довгим циклом).	-	8	-	-	-
Тема 16. Спеціальна технічна підготовка. Оволодіння та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.	-	8	-	-	-
Тема 17. Тактична підготовка спортсменів до змагань Вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів. Розробка та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Досягнення швидкості у підніманні гирь у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях. Розробка тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням	-	8	-	-	-

сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.					
Тема 18. Тактична підготовка змагальної діяльності. Удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші. Досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гирь і змінювати її під час змагань. Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної). Розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.	-	8	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	6	-
Кількість годин	-	120	-	10	-
Усього годин	-	888	-	72	-

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	2
2.	Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	2
3.	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2
4.	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.	2
5.	Історія виникнення та розвитку гирьового спорту у світі.	2
6.	Історія виникнення та розвитку гирьового спорту в Україні.	4
7.	Сучасний стан розвитку гирьового спорту, його тенденції та шляхи подальшого розвитку.	2
8.	Техніка гирьового спорту.	4
9.	Тактична підготовка у гирьовому спорті.	4
10.	Особливості фізичної підготовки у гирьовому спорті.	4
11.	Психологічна підготовка у гирьовому спорті.	4
12.	Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів. Лікарський контроль, самоконтроль.	4
13.	Спеціальне обладнання та пристрої для занять гирьовим спортом.	4
14.	Методи навчання та тренування. Форми організації тренувальних занять. Методика спортивного тренування.	4
15.	Система спеціальних заходів та засобів відновлення у спортивному тренуванні у гирьовому спорті.	4
16.	Значення та види змагань.	4
17.	Організація і планування змагань.	4
18.	Системи проведення змагань. Виявлення переможців змагань.	4
19.	Аналіз правил гирьового спорту.	6
20.	Методика суддівства змагань у гирьовому спорті.	6
Разом:		72

Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);

- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;

- виконання різних завдань за зразком

Порядок оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;

- результати виступу в змаганнях різних рівнів;

- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. 6-хвилинний біг (к-сть м)	чол.	1165	1205	1245	1285	1315
	жін.	880	930	980	1030	1050
2. Біг 100 м (с)	чол.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	жін.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
3. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4. Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (разів)	чол.	34	28	22	16	11
	жін.	20	17	12	9	7
5. Підтягування на перекладині (разів)	чол.	14	12	10	8	6
6. Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5
7. Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
8. Човниковий біг 4x9 м (с)	чол.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	жін.	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

[preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

Рекомендована література

Основна література

1. Безкоровайний Д. О. Звягінцева І. М. Армрестлінг. Техніка, тактика, методика навчання: навч. посібник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2019. 105 с
4. Гирьовий спорт: навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву. М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федер. Гирьового спорту України / підгот. Ю. В. Щербина. Київ, 2010. 52 с.
5. Грибан Г.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. Житомир: Вид-во "Рута", 2013.100с.
6. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук В. М. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. Житомир, 2014. 400 с.
7. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти: монографія. Житомир, 2018. 476 с.
8. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук В. М., Грибан Г. П. Поліські силачі: монографія / за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2015. 344 с.
9. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом : навч.-метод. посібник. Львів, 2016. 228 с.
10. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2014. 118 с.

Допоміжна література

- 1.Безкоровайний Д.О.. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту: методичні вказівки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2014. 106 с
2. Гирьовий спорт. Всеукраїнський альманах № 1 (2017) / В. Ю. Бербеничук та ін.; за заг. ред. К. В. Пронтенка. Житомир, 2017. 52 с.

3. Гирьовий спорт. Всеукраїнський альманах № 2 (2018) / В. Ю. Бербеничук та ін.; за заг. ред. К. В. Пронтенка. Житомир, 2018. 48 с.
4. Грибан Г.П. Управління підготовкою гирьовиків: метод. рекомен. Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. Житомир: Вид-во "Рута", 2013. 32 с.
5. Комаревич О. Є. Фізичне виховання: робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання груп спортивного вдосконалення з гирьового спорту» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм всіх спеціальностей НУВГП. Рівне: НУВГП, Рівне: НУВГП, 2020. 48 с. (09-02-21) Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/17120/1/09-02-20%20%281%29.pdf>
6. Комаревич Є.І., Комаревич О. Є. Методичні рекомендації з використання тренажерів та пристосувань студентами для розвитку фізичних якостей. Рівне: НУВГП, 2020. 32 с. (088-31) Режим доступу: <https://ep3.nuwm.edu.ua/460/1/088-31.pdf>
7. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] О.С. Микитчик. Дніпропетровськ. "Вета". 2015. 111 с.
8. Проскурня Є.Є., Ком'яга А.В. Використання ривку гирею з довільною зміною рук (Р-12) для підготовки майбутніх правоохоронців. Проблеми реабілітації: збірник наукових праць. Одеса: Південноукраїнський національний університет імені К.Д. Ушинського, 2021. Т. 1. С. 99–103.
9. Проскурня Є.Є., Ком'яга А.В. Особливості самостійних тренувань з гирями слухачів закладів вищої освіти в умовах ізоляції. Проблеми реабілітації: збірник наукових праць. Одеса: Південноукраїнський національний університет імені К.Д. Ушинського, 2020. Т. 1. С. 238–245.

Інформаційні ресурси

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
2. Здоров'я нації [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>
3. Українська федерація гирьового спорту: girisport.com.ua
4. Міжнародна федерація гирьового спорту: giri-iukl.com

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.

Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою.

Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають заняття втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

Викладач

Комаревич О.Є.

Автор
Старший викладач

Олександр КОМАРЕВИЧ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №556 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00