МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету ФВГЕП
_____
_____
(прізвище та ініціали,підпис)
«25» 06 2021року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 22 «АТЛЕТИЗМ ТА СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»

(код і назва освітньої компоненти)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
галузь знань	01 – «Освіта Педагогіка»
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт»
вид дисципліни	обов'язкова
освітня програма	Фізична культура і спорт

Львів – 2021 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Атлетизм та силові види спорту» для здобувачів вищої освіти першого рівня бакалаврів спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою Фізична культура і спорт.

Укладачі: старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Бабич А. М. та доцент, канд. пед. наук Мартин В.Д.

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я протокол № 12 від «21» червня 2021 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту і здоров'я _____ Семенів Б.С.
(підпис)

Погоджено навчально-методичною комісією спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт» протокол № 6 від «23» червня 2021 р.

Голова НКМС _____ Семенів Б.С.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради факультету ветеринарної гігієни, екології та права протокол № 8 від «24» 06 2021 р.

Голова НМРФ _____ Сливка Н.Б
(підпис) (прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету
протокол № 3 від «25» 06 2021 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів/годин	5,0/150	
Усього годин аудиторної роботи	56	
в т.ч.:		
- лекційні заняття, год.	14	
- практичні заняття, год.	42	
- лабораторні заняття, год.	-	
- семінарські заняття, год.	-	
Усього годин самостійної роботи	94	
Вид контролю	Курсова робота, екзамен	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі: для денної форми навчання – 32,0 %

2. ПРЕДМЕТ, МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1.Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни

Предметом дисципліни є методики розвитку силових якостей, техніки виконання змагальних вправ, підходи до організації навчально-тренувальної та змагальної діяльності у силових видах спорту.

Метою вивчення дисципліни є формування системи теоретичних знань і методичних підходів у атлетизмі та силових видах спорту, а також набуття практичних вмінь і навичок їх застосування у професійній діяльності.

2.2.Завдання навчальної дисципліни(ЗК,ФК)

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні компетентності

Здатність удосконалювати та розвивати свій інтелектуальний і загально культурний рівень(ЗК10).

Уміння спілкуватися з нефахівцями(ЗК11).

Певні навички викладання(ЗК12).

Фахові компетентності

Використання під час навчання та виконання професійних обов'язків,базові знання з теорії та методики фізичного виховання(ФК2).

Здатність описати широке коло закономірностей у процесі навчання фізичної культури на основі врахування індивідуальних особливостей тих, хто займається(ФК8).

Використовувати спортивні споруди,спеціальне обладнання та інвентар(ФК13).

Використовувати на практиці професійно-профілюючі знання та навички для побудови навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту(ФК14).

2.3 Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен продемонструвати такі результати навчання:

Здатність формувати навчально-тренувальні заняття відповідно до морфо-функціональних особливостей організму тих,хто займається,їх знань ,рухових умінь і навичок,різних ситуацій,що виникають у процесі фізичного виховання(ПРН3).

Здатність визначати індивідуальні можливості тих, хто займається,враховувати їх здібності у плануванні змісту фізичного виховання(ПРН7).

Здатність визначати ефективність різних режимів м'язової діяльності, виявити доступні навантаження для тих, хто займається, під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ, оцінити динаміку показників фізіологічних функцій, термінових і кумулятивних ефектів досягнутих в наслідок фізичних навантажень(ПРН11).

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1.Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)						Заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)					
	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*
Тема 1. Теоретичні та методичні основи атлетизму	12	4	-			8						
Тема 2. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з важкої атлетики	22	-	12			10						
Тема 3. Основи методики розвитку сили	16	2	-			14						
Тема 4. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з пауерліфтингу	22	-	12			10						
Тема 5. Змагання та змагальна діяльність	12	2	-			10						
Тема 6. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з гирьового спорту	18	-	10			8						

Тема 7. Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту	10	2	-			8						
Тема 8. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з бодібілдингу	14	-	8			6						
Тема 9. Основи раціонального харчування та засоби відновлення організму	24	4	-			20						
Усього годин	150	14	42			94						

3.2. Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1	*2*	*3*	*4*
1	**Тема 1. Теоретичні та методичні основи атлетизму** Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання і спорту. Основні поняття і терміни. Силові види спорту. Мета, основні завдання та роль атлетичних видів спорту у системі силової підготовки. Загальна характеристика та основи техніки силових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг). Загальні правила поведінки та техніка безпеки на тренувальних заняттях. Одяг, взуття, спеціальне екіпірування атлета. Обладнання та інвентар, який використовується під час проведення занять. Страхування при виконанні вправ з важкої атлетики. Підбір навантаження. Вільні обтяження. Тренажери. Травматизм і його профілактика на тренувальних заняттях. Причини виникнення травматизму та методичні рекомендації щодо його уникнення.	4	-

2	**Тема 3. Основи методики розвитку сили** Поняття сили та її види. Сила як фізична якість людини. Максимальна сила. Вибухова та швидкісна сила. Силова витривалість. Фізіологічні механізми розвитку сили. Фактори, які впливають на розвиток сили. Методика розвитку сили засобами атлетичних видів спорту. Розвиток вибухової сили засобами важкої атлетики. Розвиток максимальної сили засобами пауерліфтингу. Розвиток силової витривалості засобами гирьового спорту. Збільшення анатомічного поперечника засобами бодібілдінгу.	2	-
3	**Тема 5. Змагання та змагальна діяльність.** Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Види спортивних змагань. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту Структура, зміст і результати змагальної діяльності. Умови, які впливають на результативність змагальної діяльності Змагання в системі підготовки спортсменів. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту.	2	-
1	*2*	*3*	*4*
4	**Тема 7. Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту.** Основи організації та особливості проведення навчально-тренувальних занять з атлетизму. Техніка безпеки та профілактики травматизму. Методика побудови тренувальних занять. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять.	2	-
5	**Тема 9. Основи раціонального харчування та засоби відновлення організму** Харчування та його вплив на розвиток атлетичних можливостей. Раціональне харчування. Режим і характер харчування. Механізм травлення. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена. Вітаміни, мінерали та питний режим Калорійність. Засоби відновлення організму. Харчування як засіб відновлення організму. Раціональний режим дня; Фармакологічні засоби відновлення. Бальнеологічні та фізіотерапевтичні засоби відновлення. Фізіологічні основи спортивного масажу. Вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат, м’язеву і нервову систему, обмін речовин та дихальну систему.	4	-
Усього годин		**14**	-

3.3. Практичні заняття

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗ	ЗФЗО
1	*2*	*3*	*4*
1	**Тема 2. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з важкої атлетики** Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у важкій атлетиці. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	12	-
2	**Тема 4. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з пауерліфтингу** Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основи техніки присяду зі штангою на плечах. Основи техніки жиму лежачи. Основи техніки тяги станової. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.	12	-
3	**Тема 6. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з гирьового спорту** Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основи техніки ривка гирі поперемінно. Основи техніки поштовху двох гирь. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у гирьовому спорті. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.	10	-
4	**Тема 8. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з бодібілдингу** Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу. Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у бодібілдингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу.	8	-
	Усього годин	42	-

3.4. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин

1	2	3
1	**Тема 1. Теоретичні та методичні основи атлетизму** Історичні аспекти виникнення та розвитку атлетизму. Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Виникнення бодібілдінгу на сучасному етапі розвитку суспільства. Історія розвитку гирьовогу спорту. Розвиток силових видів спорту в Україні. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу та Європи. Досягнення українських спортсменів на Олімпійських Іграх. Атлетизм та силові види спорту як навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.	4
2	**Тема 2. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з важкої атлетики** Засвоєння техніки виконання змагальних вправ важкої атлетики. Техніка виконання ривка. Техніка виконання поштовху.	2
3	**Тема 3. Основи методики розвитку сили** Розвиток силових можливостей організму. Типи будови тіла спортсмена. Силова підготовка осіб різного віку і статті. Механізм стомлення та відновлення при фізичній роботі силового характеру. Вплив занять з обтяженням на організм людини. Вправи для розвитку сили засобами атлетизму. Вправи для швидкого способу побудови м'язів, розвитку м'язів шиї, верхнього плечового поясу, грудних м'язів, м'язів живота та спини, верхніх та нижніх кінцівок.	4
4	**Тема 4. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з пауерліфтингу** Засвоєння техніки виконання змагальних вправ пауерліфтингу. Техніка виконання присіду зі штангою на плечах. Техніка виконання жиму лежачи. Техніка виконання тяги станової	2
5	**Тема 5. Змагання та змагальна діяльність** Основи суддівської діяльності у силових видах спорту. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Правила спортивних змагань з пауерліфтингу. Правила спортивних змагань з гирьового спорту. Правила змагань з бодібілдингу. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту. Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдінгу).	3
6	**Тема 6. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з гирьового спорту** Засвоєння техніки виконання змагальних гирьового спорту. Техніка виконання ривка гирі поперемінно. Техніка виконання поштовху двох гирь.	2

7	**Тема 7. Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту** Основи організації навчально-тренувальних занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату та вадами зору в пауерліфтингу. Силова підготовка осіб, що мають відхилення стану здоров'я у корекційно-реабілітаційній програмі. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.	3
1	*2*	*3*
8	**Тема 8. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з бодібілдингу** Засвоєння техніки виконання змагальних вправ у бодібілдингу. Техніка виконання обов'язкової програми. Техніка побудови композиції довільної програми.	4
9	**Тема 9. Основи раціонального харчування та засоби відновлення організму** Особливості харчування та корекція маси тіла. Особливості харчування при заняттях силовими видами спорту; Харчування у культуризмі; Спортивні добавки. Анаболічні засоби та їх негативний вплив на організм спортсмена. Педагогічні та психологічні засоби відновлення.	4
10	Курсова робота та інші види самостійної роботи	68
Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів		66
Усього годин		94

4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Курсова робота охоплює теоретичну та методичну підготовку здобувача вищої освіти, відкриває можливість реалізації його практичних навичок та вмінь, творчих здібностей.

Тематика курсових робіт

1. Методи розвитку силових якостей у важкій атлетиці.
2. Тренування важкоатлетів різної статі у підготовчому, змагальному та перехідному періодах.
3. Навчально-спортивна роботи у важкій атлетиці з юними спортсменами.
4. Науково-методичні критерії відбору на етапі багаторічної підготовки важкоатлетів.
5. Програми підготовки з важкої атлетики для осіб середнього та похилого віку.
6. Програми підготовки жінок із силових видів спорту та їх особливості.
7. Регулювання маси тіла спортсменів важкоатлетів.
8. Структура річної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
9. Контроль підготовки кваліфікованих важкоатлетів під час навчально-тренувальної роботи.
10. Оцінка техніки виконання вправ важкоатлетів за допомогою оптико-

електронних засобів контролю.

11. Динамічна, ритмо-часова та просторова структура техніки важкоатлетичних вправ.
12. Траєкторія піднімання штанги у спортсменів різної статі та вагової категорії.
13. Тренажери, устаткування, інвентар для занять бодібілдингом та методика тренування на них.
14. Змагальна діяльність спортсменів у бодібілдингу та підготовка до неї.
15. Структура підготовки бодібілдерів у річному макроциклі.
16. Аналіз програми тренувань бодібілдерів у базовому та змагальному періодах.
17. Методи розвитку загальної та спеціальної силової витривалості у спортсменів гирьового спорту.
18. Підготовка та участь гирьовиків у змаганнях.
19. Засоби відновлення спортсменів силових видів спорту.
20. Особливості харчування спортсменів силових видів спорту.
21. Засоби відбору для занять гирьовим спортом.
22. Регулювання маси тіла спортсменів у гирьовому спорті.
23. Тренування та змагальна діяльність у гирьовому спорті.
24. Підготовки спортсменок-жінок у пауерліфтингу та її особливості.
25. Навчально-тренувальна робота спортсменів різного віку та статі у пауерліфтингу.
26. Методи розвитку силових можливостей спортсменів у пауерліфтингу.
27. Науково-методичні критерії відбору на початковому етапі підготовки у пауерліфтингу.

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

За джерелами знань вивчення дисципліни здійснюється на основі використання таких методів навчання: словесні – розповідь, пояснення, лекція, інструктаж, бесіда, аналіз і обговорення; наочні – демонстрація, ілюстрація; практичні – практична робота, вправи, ситуаційні завдання, ігри та змагання.

За характером логіки пізнання використовуються такі методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється проведенням поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час практичних та семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання відповідних завдань. Форми проведення поточного контролю - усне та письмове опитування,

тестовий контроль.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання на завершальному етапі вивчення дисципліни. Підсумковий контроль здійснюється у формі екзамену.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оцінювання здійснюється за 100–бальною шкалою, національною 4–бальною шкалою та шкалою ECTS.

Таблиця 7.1

Шкали оцінювання успішності студентів

За 100 – бальною шкалою	За національною шкалою екзамен	За шкалою ECTS
90 - 100	Відмінно	A
82 - 89	Добре	B
74 - 81		C
64 - 73	Задовільно	D
60 - 63		E
35 – 59	Незадовільно з можливістю повторного складання екзамену	FX
0 - 34	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Поточний контроль полягає в оцінюванні рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретних робіт, повноти та якості засвоєння навчального матеріалу та виконання індивідуальних завдань відповідно до робочої програми навчальної дисципліни. Поточний контроль проводиться за кожною вивченою темою шляхом усного чи письмового опитування. Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною шкалою.

На оцінку **«Відмінно»** оцінюється відповідь на завдання, в якій навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Здобувач показує глибоке оволодіння лекційним матеріалом, здатний висловити власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.

На оцінку **«Добре»** оцінюється відповідь на завдання, в якій відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, повною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. Здобувач висвітлює питання повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене уміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача

до фактів.

На оцінку **«Задовільно»** оцінюється відповідь на завдання, в якій відтворюються основні положення навчального матеріалу на рівні запам'ятовування без достатнього розуміння; здобувач у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання лекційного матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Здобувач дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.

На оцінку **«Незадовільно»** оцінюється завдання, що не виконане, або містить відповіді на рівні фрагментарного відтворення навчального матеріалу. Здобувач виявив неспроможність висвітлити питання чи питання висвітлені неправильно, безсистемно, з грубими помилками, відсутнє розуміння основної суті питань, У відповідях та практичному завданні припущені суттєві помилки.

Підсумкове оцінювання за результатами вивчення дисципліни здійснюється за 100 бальною шкалою з урахуванням результатів поточного та екзаменаційного контролю. При цьому максимально 50 балів здобувач може отримати за результатами поточного оцінювання та 50 балів – за результатами складання екзамену. Для переведення результатів поточного контролю за чотирибальною шкалою у 50 – бальну шкалу використовується така формула:

$$ПК = \frac{50\,САЗ}{5}$$

,

де ПК – результати поточного контролю за 50 – бальною шкалою;

САЗ - середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок під час поточного контролю за чотирибальною шкалою.

Результати поточного контролю можуть бути змінені за рахунок заохочувальних балів:

- студентам, які не мають пропусків занять протягом семестру додається 2 бали;
- за участь в університетських студентських олімпіадах, наукових конференціях додається 2 бали, за участь у таких же заходах на на регіональному чи загальнодержавному рівні додається 5 балів;
- за інші види навчально-дослідної роботи бали додаються за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання курсової роботи

Максимальна кількість балів за курсову роботу становить 100, компонентами яких є бали за виконання практичної і теоретичної частини роботи, її оформлення, захист.

Виконання курсової роботи має продемонструвати: вміння працювати з літературними джерелами, логічно та аргументовано подавати матеріал, коректно використовувати методи для дослідження та аналізу проблем, проводити експерименти, робити власні узагальнення і висновки.

Критеріями оцінювання є:

– чіткість, повнота та послідовність розкриття кожного питання плану;

– науковість стилю викладання;
– правильне оформлення роботи відповідно до державних стандартів.

Таблиця 7.2

Оцінка за 100 – бальною шкалою	Критерії оцінювання
1	*2*
90-100	Здійснено власну оцінку публікацій за темою дослідження. Використані кількісні методи аналізу. Зроблені власні дослідження і на їх основі аргументовані висновки та обґрунтовані пропозиції. Відповідність оформлення встановленим вимогам.
82-89	Зроблено власну оцінку публікацій за темою дослідження. Самостійно проаналізовано інформацію на базі якої зроблені висновки та сформульовано пропозиції, але окремі висновки не є достатньо аргументованими. Студент зумів захистити сформульовані положення та висновки. Відповідність оформлення встановленим вимогам.
75-81	Здійснено власну оцінку публікацій за темою дослідження. Самостійно проаналізовано інформацію на базі якої проводилися дослідження. Більшість висновків не є достатньо аргументованими. Відповідність оформлення встановленим вимогам.
69-74	Тему розкрито не повністю. Прореферовано використані джерела. Здійснено аналіз інформації. Сформульовано висновки без належного їх обґрунтування. Відповідність оформлення встановленим вимогам.
60-68	Частково розкрито тему. Прореферовано використані джерела, Сформульовано висновки без їх обґрунтування. Не повна відповідність оформлення встановленим вимогам.
1-59	Курсова робота з ознаками плагіату. Не розкрито тему. Не проаналізовано використані джерела. Не здійснено аналіз інформації. Не сформульовано висновки. Не відповідність оформлення встановленим вимогам.

Захист курсових робіт здійснюється комісією у складі 2-3 викладачів кафедри, у тому числі керівника курсової роботи.

8. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Робоча навчальна програма.
2. Конспекти лекцій.
3. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів:ЛДУФК.2017. 628 с.
4. Мартин В.Д., Магльований А.В., Ревін П.П. та ін. Силова підготовка студентів та

школярів. Навч. метод. посібник. Львів. Ліга-Прес,2005. 708с.

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навчальний посібний Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. Василевський В. В. Основи гирьового с порту. Львів: НП. 2004. 52 с.
3. Грибан Г. П. Гирьовий спорт : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
4. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О., Кушнір Г.І., Рибалка О.І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.
5. Круцевич Т.Ю., Пилипей Л.П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006.№ 2. с. 51-55.
6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. Київ: ДІА. 2011. 444 с.
7. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ : ДІА. 2019. 252 с..
8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с
9. Сєрова Л. К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. Київ. 2018. 386 с.
10. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкави, Видавничий відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. 216 с.

Додаткова

11. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки :учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Москва: Советский спорт. 2009. 328 с
12. Ворожейкин О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: автореф. дис. канд. педагогических наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Санкт-Петербург. 2010. 21 с
13. Жамардій В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. *Витоки педагогічної майстерності.* 2012. Вип. 10. с. 101-104.
14. Жамардій В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності.* 2013. Вип. 11. с. 130-135.
15. Женьцян Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового

апарату на заняттях з пауерліфтингу : дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Харків. 2015. 196 с.Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2007. № 1. с. 64-67.

16. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
17. Айунц Л.Р. Основи атлетизму (сила і грація). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 35 с.
18. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : ученик. Санкт-Петербург : Лань, 2005. 384 с.
19. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.
20. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса. 2019. 208 с
21. Славітяк О. С. Атлетична гімнастика : навчальний посібник.: Миколаїв. 2016. 154 с.
22. Олійник Н. А., Віннік Ю. В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Педагогічні науки.* Херсон. 2018. № 81, Т. 1. С. 194-197.
23. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высш.квалиф. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
24. Попович О. І., Загура Ф.І. Визначення силових показників студенток для занять пауерліфтингом URL: www.sportsscience.org/index.php/.../196/222 (дата звернення: 6 серпня 2020).
25. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19 (дата звернення: 6 серпня 2020).
26. Правила спортивних змагань з пауерліфтингу. URL: http://ukrpowerlifting.com/%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0-%d0%b7%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d0%b0%d0%bd%d1%8c/ (дата звернення: 6 серпня 2020).
27. Правила спортивних змагань з гирьового спорту. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1253-13#Text (дата звернення: 6 серпня 2020).
28. Правила спортивних змагань з бодібілдингу. URL: http://fbbu.com.ua/rules/ifbb-i-fbbu/pravila-po-bodibildingu/ (дата звернення: 6 серпня 2020).
29. Розторгуй М.С. Оліярник, Ю.М. Башенський В.І. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання* 2012. № 5. С.46-49.
30. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. *Інноваційна педагогіка.* Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56-59.
31. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.наук: 13.00.02 «Теорія та методика

навчання (фізична культура, основи здоров'я)» Львів, 2011. 22 с.
32. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг : учебное пособие. Москва: ОАО «Типография» «Новости», 2005. 544 с.

10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Офіційний веб-сайт Міністерства молоді та спорту України URL: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/
2. Офіційний веб-сайт Національної федерації бодібілдингу України. URL: http://fbbu.com.ua/
3. Офіційний веб-сайт Федерації важкої атлетики України. URL: http://uwf.net.ua/
4. Офіційний веб-сайт Федерації гирьового спорту України. URL: http:// http://igsf.biz/dir/ukr/
5. Офіційний веб-сайт Федерації пауерліфтингу України. URL: http:// http://ukrpowerlifting.com/