

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання (Атлетичні види спорту)»

Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань:	07 Управління та адміністрування	
Спеціальність	073 Менеджмент	
Освітня програма	Менеджмент	
Кількість кредитів	4	
Рік підготовки	2	
Семестр	3	
Компонент освітньої програми	Вибіркова	
Мова викладання	Українська	
Формат курсу	Денна	
Керівники курсу	1. Первачук Ростислав Вікторович , кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри атлетичних видів і спорту; 2. Загура Федір Іванович , кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри атлетичних видів спорту.	
Контактна інформація	тел. +380938878818, тел.+0673145610 e-mail: r.pervachuk@gmail.com , e-mail: zagura.f@gmail.com веб-сайт: https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorstvo-vikladackij-sklad.193/articles/pervachuk-rostislav-viktorovich.html	
Опис дисципліни		
Загальна кількість годин	120	
Обсяг курсу	Денна форма: 120 годин аудиторних. З них: 120 практичних занять	
Мета курсу	Метою навчальної дисципліни є підвищення фізичної підготовленості студентів різноманітними засобами з спортивних видів боротьби та силових видів спорту.	
Навчальний контент	Додаток	
Формування програмних компетентностей	ІК. Покращення фізичного розвитку та ознайомлення студентів з такими видами спорту: греко-римська, вільна, жіноча боротьба, самбо та дзюдо, важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг, армспорт, кроссфіт, змішані бойові мистецтва. Формування здорового способу життя та мотивацій до самостійних занять фізичною культурою та спортом і т.д. ЗК. 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. 3. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. 4. Здатність працювати в команді.	

	<p>5. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.</p> <p>6. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>7. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ПК.</p> <p>1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>2. Здатність проводити заняття та супроводження участі студентів у заняттях.</p> <p>3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>4. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>8. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>9. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
<p>Літературні джерела</p>	<p style="text-align: center;">Основна:</p> <p>1. Алексеев А.Ф. Правила змагань з дзюдо /А.Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.</p> <p>2. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.</p> <p>3. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.</p> <p>4. Пістун А.І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А.І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.</p> <p>5. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев. – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.</p> <p>6. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.</p> <p>7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.</p> <p>8. Прокопенко І.Ф., Євдокімов В.І. Педагогічні технології: Навчальний посібник. – Харків : Колегіум, 2005. – 224 с.</p> <p style="text-align: center;">Допоміжна:</p> <p>1. Загура Ф.І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Ф.І. Загура // дисс. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.</p> <p>2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.</p> <p>3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.</p> <p>4. Первачук Р.В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого</p>

- впливу на системи енергозабезпечення/ Р.В. Первачук // дисс. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
5. Стельмах Ю.Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Ю.Ю. Стельмах // дисс. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с.
 6. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Юрій Бріскін, Марія Розторгуй // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.
 7. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / А. Власов, Б. Панарін, М. Розторгуй, О. Товстоног // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.
 8. Загура Ф.І. Типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу / Федір Загура, Марія Розторгуй, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 74-79.
 9. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 10. Попович О.І. Розвиток сили армрестлінгістів за допомогою спеціальних вправ та тренажерів / О.І. Попович, Ф.І. Загура, Є.В. Коробка // Вісник Запорізького національного університету. «Фізичне виховання та спорт» – 2014. – №. 2. – С. 99-106.
 11. Попович О.І. Розвиток силових якостей студенток початкових курсів / О.І. Попович // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. „Методи управління фізичним вихованням і спортом” (16-17.05.13) – Львів : Поліграфіст, 2013. – С. 82-86.
 12. Попович О.І. Визначення силових показників студенток для занять пауерліфтингом / О.І. Попович, Ф.І. Загура // Сборник статей XI Межд. научной конф. (6 февраля 2015 г.) – Белгород – Харьков – Красноярск : ХДАФК, 2014. – Т. 1. – С. 113-119.
 13. Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38–45.
 14. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118–122.
 15. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індіка. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.
 16. Розторгуй М.С. Алгоритм навчання техніці змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. Журнал Дн. дер. інст. фіз.. культ. і спорту. – 2013. – № 3. – С. 86-90.
 17. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А.І.

Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

18. Товстоног О.Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

19. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной підготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А.В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

20. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.

21. Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 74 – 79.

22. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.

23. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012,– № 3(47). – С. 45–52.

24. Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення. Молода спортивна наука України. 2017. Т.1. С. 26–27.

25. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.

26. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.

27. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла. Pedagogy of Physical Culture and Sports, no. 12, 2012, pp. 127-131.

28. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади. Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

29. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной підготовки. Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

	<p>30. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК, – С. 80-83.</p> <p>31. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640</p> <p>32. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. –2018, К.: НУФВСУ, – С. 82-84.</p> <p>33. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.</p> <p>34. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031</p> <p>35. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031</p> <p>36. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V.Romanenko, A.Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74.</p> <p>37. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 – 228.</p> <p>38. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031</p>
<p>Політика оцінювання</p>	<p>Політика щодо дедлайнів та перескладання: Політика щодо академічної доброчесності: Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали.</p>
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>Практичні методи (демонстрація, практичне вирішення поставлених завдань тощо)</p>

Оцінювання	Обов'язкове – відвідування занять, виконання поставлених завдань. Опціональні: 1. Активне навчання. 2. Виконання практичних завдань.
-------------------	---

ДОДАТОК

Навчальний контент

	Теми	Результати навчання
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти використання засобів спортивних видів боротьби в фізичному вихованні		
1	Вступне заняття	Знати: Характеристика видів спорту які культивуються на кафедрі). Техніка безпеки та гігієнічні вимоги до занять в борцівських залах. Техніка безпеки та гігієнічні вимоги до занять атлетичними видами спорту.
2	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Основи страхування (самострахування) та акробатики на заняттях зі спортивних видів боротьби. Вивчення та виконання перекидів уперед, назад, та в довжину, висоту, через праве та ліве плече зі стійки. Вивчення та виконання підготовчих рухів до акробатичних елементів та елементів боротьби.
3	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Удосконалення страхування (самострахування) на заняттях зі спортивних видів боротьби. Удосконалення перекидів уперед, назад, та в довжину, висоту, через праве та ліве плече зі стійки.
4	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Удосконалення акробатичних елементів на заняттях зі спортивних видів боротьби. Удосконалення підготовчих рухів до акробатичні елементи.
5	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Проведення ігор в торкання, в перехоплення захватів та на дотик, на виведення з рівноваги, на вестибулярний апарат.
6	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку швидкості та сили.
7	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку витривалості та координації.
8	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку витривалості та координації.
9	Ознайомлення з особливостями греко-римської боротьби	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів греко-римської боротьби в стійці та партері. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення контратакуючих та захисних техніко-тактичних дій (хлопці).ЗФП і СФП. Основи самозахисту для жінок. Ознайомлення з

		особливостями реагування та основними прийомами захисту у різних положеннях при небезпечних ситуаціях. Основи психологічної підготовленості та швидкого реагування на нападника (дівчата)
10	Ознайомлення та характеристика вільної боротьби	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів вільної боротьби. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері, кидки з ногами. Вивчення контратакуючих та захисних техніко-тактичних дій (хлопці). ЗФП і СФП. Основи самозахисту для жінок. Основні варіанти вивільнення від різноманітних захватів нападників. Вивчення різноманітних захватів утримання, больових, та задушливих прийомів (дівчата).
11	Ознайомлення та основні правила боротьби самбо	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів боротьби самбо. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення больових на руки та ноги техніко-тактичних дій (хлопці). ЗФП і СФП. Основи самозахисту для жінок. Вдосконалення різнобічних варіантів захисту від ударів різними способами. Вивчення основних способів реагування на удари суперника. Вивчення елементів ударної техніки (дівчата).
12	Ознайомлення та основні правила дзюдо	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів дзюдо. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення контратакуючих та захисних дій, удушення та задушливі прийоми (хлопці). Основи самозахисту для жінок. Вивчення основних дій при самозахисті в положенні лежачи. Вивчення захватів на утримання руками і ногами. Ознайомлення з технікою виконання утримання, задушливих та больових захватів у положенні партер (дівчата).
13	Ознайомлення та основні правила у змішаних бойових мистецтвах	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів змішаних бойових мистецтв. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення ударної техніки, больові задушливі прийоми (хлопці). Основи самозахисту для жінок. Ознайомлення та основні правила у змішаних бойових мистецтвах. Вивчення ударної техніки, больові задушливі прийоми (дівчата).
14	Вивчення та вдосконалення основних технічних дій в стійці у спортивній боротьбі (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, змішані бойові мистецтва)	Знати: Вивчення кидків через спину, зачепів, підворотів та звалювань (хлопці). Ознайомлення з особливостями вільної та греко-римської боротьби. Вивчення елементів та окремих прийомів вільної та греко-римської боротьби в стійці та партері (дівчата).
15	Вивчення та вдосконалення основних технічних дій в партері у спортивній боротьбі (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, змішані бойові мистецтва)	Знати: Вивчення переворотів, технічних дій із захопленням рук та ніг, вивільнення з положення партеру. Ознайомлення з особливостями дзюдо та самбо. Вивчення елементів та окремих прийомів дзюдо

		та самбо в стійці та партері (дівчата).
Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні аспекти використання засобів силових видів спорту в фізичному вихованні		
1	Вступ до спеціалізації.	Знати: Значення та місце дисципліни «Фізичне виховання» в системі Вищої освіти. Загальна характеристика видам спорту, які культивуються на кафедрі Атлетичних видів спорту. Система оцінювання та вимоги до навчальної дисципліни. Техніка безпеки та гігієнічні вимоги на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання. Технічні вимоги до обладнання та інвентарю при проведенні занять з силових видів спорту. Первинний інструктаж з техніки безпеки.
2	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами важкої атлетики	Знати: Послідовність навчання техніці виконання в ривку. Послідовність навчання в техніці виконання в поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
3	Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами гирьового спорту.	Знати: Вивчення спеціально-додаткових вправ гирьового спорту. Ознайомлення з технікою виконання вправ в гирьовому спорті: ривок, поштовх, поштовх двох гир за довгим циклом. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
4	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами пауерліфтингу.	Знати: Виконання спеціально-допоміжних вправ пауерліфтингу. Розучування техніки виконання вправ в пауерліфтингу: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, станова тяга штанги. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
5	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами бодібілдингу.	Знати: Виконання вправ з гантелями(піднімання попеременно гантелей перед собою, в сторони, в сторони в нахилі). Піднімання штанги над собою із-за голови, від грудей. Згинання і розгинання рук із гантелями з положення стоячи. Згинання і розгинання рук із гантелями з положення сидячи на нахиленій лаві. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві. Жим штанги лежачи на нахиленій лаві(вверх, вниз головою). Тяга штанги до грудей в нахилі. Тяга штанги до поясу в нахилі. Тяга нижнього блочного пристрою до поясу сидячи. Нахили зі штангою на плечах сидячи на горизонтальній лаві. Станова тяга зі штангою. Присідання зі штангою на плечах. Присідання зі штангою на грудях. Випади зі штангою на плечах. Згинання і розгинання ніг на блочному пристрої сидячи.

		Випрямлення ніг з підніманням на носки зі штангою на плечах. У висі на поперечині піднімання прямих ніг до поперечини. У висі на поперечині піднімання прямих ніг через сторони по колу від лівої до правої ноги і в зворотному напрямку.
6	Основи методики розвитку фізичних якостей за допомогою програми кроссфіт.	Знати: Ознайомлення з правилами ефективних тренувань. Виконання програми, що складається з базових вправ (Бурпі-за допомогою власного тіла при виконанні фізичних вправ тренувати витривалість; станова тяга; підтягування, присідання та віджимання; прижки зі скакалкою; жимів «швунг» зі штангою; виконання вправи «планка»; виконання «Сет-апів» або «V сет-апів»(піднімання корпусу із положення лежачи, а в випадку виконання «V сет-апів» одночасне піднімання ніг і корпусу); махи гирі двома руками перед собою (працюють м'язи ніг, м'язи сідниць, дельтоподібні м'язи, м'язи спини та черевного пресу); кардіо-навантаження(біг, бігова доріжка, велотренажер).
7	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами армреслінгу.	Знати: Виконання базових вправ армреслінгу, проведення двосторонніх сутічок: згинання руки з обтяженням на ремені, накручування на горизонтальну вісь троса з обтяженням, відведення кисті з односторонньою гантеллю(передпліччя зафіксоване), пронація кисті з обтяженням на ремені, імітація боротьби на горизонтальному блоці, відведення кисті з односторонньою гантеллю (рука перед собою), згинання кисті зі штангою в опущених руках ззаду, згинання рук в зап'ястях зі штангою, сидячи згинання рук в зап'ястях зі штангою(хват зверху), сидячи згинання рук в зап'ясті з гантеллю, сидячи згинання рук в зап'ясті на тренажері, згинання рук зі штангою, стоячи згинання рук зі штангою хватом зверху, сидячи попереми́нне згинання рук з гантелями, підтягування на перекладині хватом долонями до себе, сидячи з опорою ліктем згинання руки з гантеллю, сидячи з опорою ліктем згинання руки з гантеллю «молотковим» хватом, присідання зі штангою за спиною, присідання зі штангою на плечах перед собою, жим штанги сидячи на лаві за голови, жим штанги сидячи на лаві від грудей, тяга штанги до підборіддя вузьким хватом. Тренування м'язів черевного пресу.
8	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.	Знати: Виконання тренувальних програм для розвитку м'язів рук: двохголового м'яза плеча (біцепса), трьохголового м'яза плеча(тріцепса). Тренування м'язів черевного пресу. Підтягування на поперечині. Згинання і розгинання рук зі штангою з обтяженням. Згинання і розгинання рук із гантелями з положення стоячи. Лазіння по канату. У висі на поперечині піднімання прямих ніг до поперечини. У висі на поперечині піднімати

		прямі ноги поперемінно до лівої та правої руки. Лежачи на спині – згинання тулуба, руками дістати пальці ніг. Лежачи на спині виконувати колові рухи ногами не торкаючись підлоги. У висі на поперечині із положення кута виконувати колові рухи ногами через сторони. Згинання і розгинання тулуба, зачепившись ногами за гімнастичну стінку, руки за голову. Згинання і розгинання тулуба з противагою лежачи(під час згинання напарник виштовхує руками в груди).
9	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.	Знати: Виконання тренувальних програм для розвитку м'язів шиї, плечового поясу, м'язів ніг. Тренування м'язів черевного пресу. Нахили голови вперед з подоланням спротиву рук в положенні стоячи. Нахили голови вперед в положенні лежачи на спині. Нахили голови вперед і назад з використанням обтяження в положенні сидячи. Рух тулуба з використанням навантаження в положенні «на мосту». Опускання і піднімання голови з обтяженням в положенні лежачи на лаві лицем вниз. Колові рухи тулуба з опором головою у мат(виконувати поперемінно в обидві сторони). Поперемінне піднімання рук з гантелями перед собою до рівня плечей. Поперемінне піднімання рук з гантелями в сторони до рівня плечей. Поперемінне піднімання рук з гантелями в сторони в нахилі до рівня плечей. Жим штанги із-за голови в положенні стоячи. Жим штанги перед собою в положенні стоячи. Тяга штанги перед собою до підборіддя(захват штанги вузьким хватом). Руки схрещені та тримають ручки тренажера в положенні нахилу вперед, подолавши супротив тренажера піднімати руки через сторони вверх. Тренування м'язів черевного пресу.
10	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.	Знати: Виконання тренувальних програм для розвитку м'язів грудей та м'язів спини. Тренування м'язів черевного пресу. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві широким хватом. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві середнім хватом. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві вузьким хватом. Виконання розводки гантелями на нахиленій лаві вверх головою коловими рухами. Тяга блочного пристрою до грудей в нахилі. Зведення грудних м'язів на блочному пристрої. Тяга штанги в нахилі до поясу. Тяга штанги в нахилі до грудей. Тяга до поясу на нижньому блочному пристрою сидячи. Тяга гирі однією рукою в нахилі до поясу. Тяга гантелі однією рукою до поясу в нахилі. Нахили тулуба зі штангою на плечах сидячи на горизонтальній лаві. Випрямлення тулуба лицем вниз з опорою. Тренування м'язів черевного пресу.
11	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.	Знати: Виконання комплексу вправ з гантелями та на тренажерах для розвитку м'язів плечового поясу. Тренування м'язів черевного пресу.

		<p>Поперемінне піднімання рук з гантелями перед собою до рівня плечей. Піднімання рук з гантелями через сторони вверх до рівня плечей. Піднімання рук з гантелями через сторони вверх над головою. Відведення рук в сторони(тулуб нахилений вперед). Поперемінний жим гантелей від грудей в положенні стоячи. Кругові рухи руками з гантелями. Поперемінний жим гантелей в положенні сидячи. Відведення рук в сторону лежачи на боці на лаві під нахилом. Піднімання руки до рівня плеча лежачи на боці на лаві. Відведення в сторону руки з гантеллю, яка знаходиться по переду, лежачи на боку на лаві. Відведення рук в сторони лежачи на животі на лаві. Піднімання рук в перед лежачи на лаві на животі. Тяга ручки тренажера через сторону вверх одною рукою. Піднімання ручки тренажера до підборіддя в положенні стоячи. Жим руками ручки тренажера із-за голови в положенні стоячи. Тренування м'язів черевного пресу.</p>
12	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами гирьового спорту.	<p>Знати: Виконання комплексу вправ з гирями для розвитку різних груп м'язів. Жим двох гир лежачи на горизонтальній лаві. Розведення двох гир лежачи (горизонтально або під кутом). Підтягування з гирею на поперечині. Тяга гирі в нахилі двома руками. Тяга гирі в нахилі до поясу однією рукою. Нахили з гирею за головою сидячи на горизонтальній лаві. Жим двох гир над головою. Піднімання гир через сторони або перед собою. Тяга гирі до підборіддя. Присідання з гирями на плечах. Випади з гирями(гирі в опущених руках). Нахили в сторони, тримаючи гирі в руках. Піднімання тулуба з гирею на грудях в положенні лежачи на лаві під нахилом вниз головою.</p>
13	Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.	<p>Знати: Виконання комплексу вправ для м'язів грудей, найширших м'язів спини, трапецеподібних м'язів. Тренування м'язів черевного пресу. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві. Жим штанги лежачи на нахилений лаві верх головою. Жим на нахилений лаві вниз головою. Розведення гантелей в сторону на нахилений лаві. Жим гантелей на нахилений лаві. Віджимання на брусах різним хватом. Тяга блочного пристрою до себе стоячи. Тяга штанги в нахилі до себе. Тяга до себе в нахилі гантелі однією рукою. Тяга в нахилі до поясу гирі однією рукою. Виконання вправи «пуловер»(лежачи поперек горизонтальної лави виконувати тягу гантелі із-за голови до поясу). Підтягування на поперечині широким хватом за голову. Піднімання плечей зі штангою в руках. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом. Піднімання плечей з гантелями(виконання кругових рухів).</p>
14	Основи методики розвитку фізичних	<p>Знати: Виконання комбінованих комплексів</p>

	<p>якостей засобами силових видів спорту.</p>	<p>фізичних вправ для розвитку м'язів рук, дельтоподібних м'язів, м'язів передпліччя. Тренування м'язів черевного пресу. Піднімання гантелей перед собою хватом зверху. Піднімання штанги перед собою в верх широким хватом. Піднімання гантелей в сторони до рівня плечей. Жим штанги сидячи із-за голови широким хватом. Піднімання гантелей в сторони в нахилі. Підтягування на поперечині зворотнім хватом. Підтягування на поперечині звичайним хватом. Підтягування на поперечині вузьким, зворотнім та звичайним хватом. Піднімання штанги на біцепс стоячи середнім хватом. Піднімання V-подібної штанги на біцепс. Піднімання гантелей сидячи на біцепс на лаві під нахилом. Ізольоване піднімання гантелі з опорою на нахилену лаву. Виконання «французького жиму» на горизонтальній лаві. Жим штанги лежачи середнім хватом, лікті розміщені біля тулуба. Піднімання гантелі із-за голови з опорою однією рукою. Розгинання рук вузьким хватом зверху на блочному пристрої стоячи. Розгинання блочного пристрою вузьким хватом із-за голови стоячи спиною до тренажера. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві вузьким хватом. Виконання вправ на брусах(різним хватом). Згинання кистей рук внутрішнім хватом зі штангою. Згинання кистей рук наріжним хватом зі штангою. Кругові рухи гантеллю з опорою ліктем на коліно.</p>
15	<p>Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.</p>	<p>Знати: Виконання комбінованих комплексів фізичних вправ для м'язів ніг та м'язів черевного пресу. Присідання зі штангою на плечах. Присідання зі штангою на грудях. Випади зі штангою на плечах. Розгинання ніг сидячи на блочному пристрої. Згинання ніг лежачи на животі на блочному пристрої. Піднімання на носки зі штангою на плечах. У висі на поперечині піднімання прямих ніг до поперечини. Лежачи на спині – згинання тулуба, руками дістати пальці ніг. Лежачи на спині виконувати колові рухи ногами не торкаючись підлоги. У висі на поперечині із положення кута виконувати колові рухи ногами через сторони. Згинання і розгинання тулуба, зачепившись ногами за гімнастичну стінку, руки за голову.</p>
16	<p>Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.</p>	<p>Знати: Виконання комплексу фізичних вправ на розвиток всіх груп м'язів коловим методом. Виконання вправ з гантелями(піднімання поперемінно гантелей перед собою, в сторони, в сторони в нахилі). Піднімання штанги до підборіддя вузьким хватом. Піднімання штанги над собою із-за голови. Піднімання штанги над собою від грудей. Згинання і розгинання рук із гантелями з положення стоячи. Згинання і розгинання рук із гантелями з положення сидячи на нахиленій лаві. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві. Жим штанги лежачи на</p>

		<p>нахилений лаві(вверх, вниз головою). Тяга штанги до грудей в нахилі. Тяга штанги до поясу в нахилі. Тяга нижнього блочного пристрою до поясу сидячи. Нахили зі штангою на плечах сидячи на горизонтальній лаві. Станова тяга зі штангою. Присідання зі штангою на плечах. Присідання зі штангою на грудях. Випади зі штангою на плечах. Згинання і розгинання ніг на блочному пристрої сидячи. Випрямлення ніг з підніманням на носки зі штангою на плечах. У висі піднімання прямих ніг до поперечини. У висі на поперечині піднімання прямих ніг через сторони по колу від лівої до правої ноги і в зворотному напрямку.</p>
17	<p>Основи методики розвитку фізичних якостей засобами силових видів спорту.</p>	<p>Знати: Виконання комплексу фізичних вправ для розвитку м'язів рук(біцепсу, тріцепсу), дельтоподібних м'язів, трапецеподібних м'язів, м'язів передпліччя. Тренування м'язів черевного пресу. Піднімання гантелей перед собою хватом зверху. Піднімання штанги перед собою вверх широким хватом. Піднімання гантелей в сторону до рівня плечей. Жим штанги сидячи із-за голови широким хватом. Піднімання гантелей в сторону в нахилі. Підтягування на поперечині зворотнім хватом. Підтягування на поперечині звичайним хватом. Підтягування на поперечині вузьким зворотнім та звичайним хватом. Піднімання штанги на біцепс стоячи середнім хватом. Піднімання «V-подібної» штанги на біцепс. Піднімання гантелей на біцепс сидячи на нахилений лаві. Ізольоване піднімання гантелі з опорою на нахилену лаву. Виконання «французького жиму» на горизонтальній лаві. Жим штанги лежачи середнім хватом, лікті розміщені біля тулуба. Піднімання гантелі із-за голови з опорою однією рукою. Розгинання рук вузьким хватом зверху на блочному пристрої стоячи. Розгинання блочного пристрою вузьким хватом із-за голови, стоячи спиною до тренажера. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві вузьким хватом. Виконання вправ на брусах(різним хватом). Згинання кистей рук зі штангою внутрішнім хватом. Виконання колових рухів плечами, тримаючи дві гирі в руках в положенні стоячи. Виконання колових рухів плечами, тримаючи штангу в руках середнім хватом в положенні стоячи. Згинання кистей рук наріжним хватом зі штангою. Кругові рухи гантеллю з опорою ліктем на коліно.</p>
18	<p>Підсумкове заняття.</p>	<p>Знати: Виконання комплексу фізичних вправ для розвитку м'язів всього тіла або за самостійно складеною програмою.</p>