МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***
**Program of the Discipline**

# НЕОЛІМПІЙСЬКІ СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ

***Neolympic Strength Sports***

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

**Миколаїв – 2023 р.**

Робоча програма навчальної дисципліни *«НЕОЛІМПІЙСЬКІ СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»*

«3» квітня 2023 року. 12 с.

Розробник: *Кувалдіна О. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«НЕОЛІМПІЙСЬКІ СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»* розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 8 від «6» квітня 2023 р.

Завідувач кафедри Ольга КУВАЛДІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«НЕОЛІМПІЙСЬКІ СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»* розглянуто Методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 9 від «15» травня 2023 р.

Голова Олег БОБІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«НЕОЛІМПІЙСЬКІ СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«НЕОЛІМПІЙСЬКІ СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 4 від «24» травня 2023 р.

Голова НМР НУК Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2023

**ЗМІСТ**

Вступ ..... 4
1. Опис навчальної дисципліни ..... 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни ..... 5
3. Передумови для вивчення дисципліни ..... 5
4. Очікувані результати навчання ..... 5
5. Програма навчальної дисципліни ..... 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування ..... 8
7. Форми поточного та підсумкового контролю ..... 9
8. Критерії оцінювання результатів навчання ..... 11
9. Рекомендовані джерела інформації ..... 11

# ВСТУП

## Анотація

Одним із засобів вирішення покращення здоров'я, розвитку фізичних якостей, формування гармонійної постави та тілобудови є неолімпійські силові види спорту. Курс Неолімпійські силові види спорту розкриває цілий ряд питань силового тренування в армспорті, бодібілдингу та гирьовому спорті. Спільним в них є те, що основним засобом для розвитку сили та інших фізичних якостей є обтяження; всі вони мають поділ на вагові категорії; в змаганнях беруть участь як чоловіки, так і жінки. Разом з тим, ці види спорту суттєво різняться за багатьма ознаками, які враховані при написанні даної праці. Викладена історія розвитку неолімпійських силових видів спорту в світі та в Україні, включаючи Добу незалежності. Досить повно розкрито питання техніки та методики навчання, розвитку фізичних якостей, методики тренування у кожному виді спорту зокрема. Поглиблені відомості про силову підготовку жінок, підлітків та осіб старшого віку, з урахуванням специфіки виду спорту.

**Ключові слова:** армспорт, гирьовий спорт, бодібілдінг, фізичні якості, змагання з неолімпійських видів спорту.

## Abstract

Non-Olympic strength sports are one of the means of improving health, developing physical qualities, forming a harmonious posture and physique. The non-Olympic strength sports course reveals a number of issues of strength training in arm sports, bodybuilding and weightlifting. What they have in common is that the main means for the development of strength and other physical qualities is weight; they all have a division into weight categories; both men and women take part in competitions. However, these sports differ significantly in many respects, which are taken into account when writing this work. The history of development of non-Olympic power sports in the world and in Ukraine, including the Independence Day, is told. The issues of technique and methods of training, development of physical qualities, methods of training in each sport in particular are fully disclosed. In-depth information on strength training of women, adolescents and the elderly, taking into account the specifics of the sport.

**Key words**: arm sports, weightlifting, bodybuilding, physical qualities, competitions in non-Olympic sports.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3"></td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 1-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр 2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-olimpijskij-ta-profesijnij-sport-magistr/</td><td rowspan="5"></td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>134</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6.</td><td rowspan="2">Освітній рівень: другий (магістерський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

## 2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою вивчення** навчальної дисципліни *«НЕОЛІМПІЙСЬКІ СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ»* є визначення місця неолімпійського спорту у системі міжнародного спортивного руху; актуальних проблем і перспектив розвитку неолімпійського спорту в Україні і світі.

**Завдання:**

- ознайомлення з загальними відомостями та з історією розвитку, термінологією неолімпійських силових видів спорту;
- формування навичок виконання техніки виконання та методики навчання змагальних вправ в армспорті.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як дисципліна є вибірковою.

## 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:**

- основні історичні закономірності та розвитку неолімпійських силових видів спорту в Україні;
- найважливіші питання функціонування сучасного неолімпійського спорту, його вплив на особистість, суспільство;
- основи техніки та методики навчання, технічна підготовленість спортсменів;
- провідні фізичні якості та методи їх розвитку. Спеціальна фізична підготовленість (СФП) спортсменів;
- види підготовленості спортсменів;
- силові тренування осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості;
- засоби відновлення, харчування та профілактика травматизму спортсменів;
- організація, проведення, суддівство та правила змагань з неолімпійських силових видів спорту.

**вміти:**

- правильно, логічно відтворювати навчальний матеріал;
- розуміти основоположні теорії і факти;
- вільно володіти термінологією;
- правильно застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях;
- закріплювати знання, набуті на лекціях і в процесі самостійної роботи;
- аналізувати стан і перспективи розвитку силових видів спорту в світі, в тому числі і в Україні.

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Змістовий модуль 1.** Загальна характеристика неолімпійських силових видів спорту

**Тема 1.** Ключові поняття і термінологія.

Загальні поняття та терміни. Специфічні терміни в армспорті. Термінологія у гирьовому спорті. Основні терміни в бодібілдингу

*Література:*[1], стор. 56-63.

**Тема 2.** Історичні нариси з становлення та розвитку неолімпійських силових видів спорту в Україні.

Зародження та розвиток силових видів спорту в Україні у XIX та на початку XX століття. Історія армспорту. Історія гирьового спорту. Історія бодібілдингу.

*Література:*[1], стор. 19-55.

**Тема 3.** Основи техніки та методики навчання, технічна підготовленість спортсменів.

Техніка, технічна підготовленість, принципи та методи навчання. Техніка та методика навчання в армспорті. Техніка виконання та методика навчання змагальних вправ з гирями. Основні технічні прийоми з силового жонглювання гир (СЖГ). Техніка виконання базових та вправ для локального розвитку м'язів у бодібілдингу

*Література:*[1], стор. 85-207.

**Тема 4.** Провідні фізичні якості та методи їх розвитку. спеціальна фізична підготовленість (СФП) спортсменів.

Сила як фізична якість та її різновиди. Методи розвитку сили. Витривалість як фізична якість. Силова витривалість. Розвиток витривалості. Гнучкість, швидкість, спритність. Взаємозв'язок фізичних якостей. Методичні рекомендації до розвитку провідних фізичних якостей. Методичні рекомендації для розвитку провідних фізичних якостей у гирьовому спорті. Методичні рекомендації для розвитку провідних фізичних якостей у бодібілдингу

*Література:*[1], стор. 208-252.

**Тема 5.** Види підготовленості спортсменів.

Тактична, психологічна та теоретична підготовленість армспортсменів. Тактична і психологічна підготовленість гирьовика. Тактична та психологічна підготовленість бодібілдера.

*Література:*[1], стор. 253-268.

**Змістовий модуль 2.** Спортивна підготовка силових тренувань

**Тема 6.** Спортивна підготовка жінок у неолімпійських силових видах спорту.

Морфофізіологічні особливості жінок. Фізична підготовка і вдосконалення рухових якостей жінок-спортсменок. Методичні рекомендації до тренування жінок в армспорті. Організація і проведення тренувальних занять із жінками у гирьовому спорті. Методичні рекомендації до тренувань жінок у бодібілдингу.

*Література:*[1], стор. 392-412.

**Тема 7.** Силові тренування осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Програми силових тренувань для підлітків та юнаків. Процеси старіння та особливості

силових тренувань осіб зрілого та похилого віку. Особливості розвитку силових якостей осіб зрілого та похилого віку у неолімпійських силових видах спорту.

*Література:*[1], стор. 413-449.

**Тема 8.** Засоби відновлення, харчування та профілактика травматизму спортсменів.

Засоби і методи відновлення спеціальної працездатності спортсменів. Раціональне харчування при заняттях не олімпійськими силовими видами спорту. Причини та профілактика травматизму в армспорті. Заходи безпеки і профілактика травматизму у гирьовому спорті. Рекомендації з техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять бодібілдингом. Контроль та самоконтроль спортсменів при силових тренуваннях. Допінги та організація антидопінгового контролю.

*Література:*[1], стор. 450-496.

**Тема 9.** Організація, проведення, суддівство та правила змагань з неолімпійських силових видів спорту.

Загальні рекомендації з організації змагань у неолімпійських силових видах спорту. Організація та проведення змагань з армспорту. Правила змагань з гирьового спорту (основні положення). Проведення та правила суддівства змагань з бодібілдингу

*Література:*[1], стор. 497-547.

**Тематичний план навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | денна форма | | | | заочна форма | | | |
| | усього | у тому числі | | | усього | у тому числі | | |
| | | л | п | с.р. | | л | п | с.р. |
| **Змістовий модуль 1.** Загальна характеристика неолімпійських силових видів спорту | | | | | | | | |
| **Тема 1.** Ключові поняття і термінологія | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | – | – | 10 |
| **Тема 2.** Історичні нариси з становлення та розвитку неолімпійських силових видів спорту в Україні | 16 | 4 | 4 | 8 | 16 | 1 | 1 | 14 |
| **Тема 3.** Основи техніки та методики навчання, технічна підготовленість спортсменів | 23 | 6 | 6 | 11 | 23 | 1 | 1 | 21 |
| **Тема 4.** Провідні фізичні якості та методи їх розвитку. спеціальна фізична підготовленість (СФП) спортсменів | 16 | 4 | 4 | 8 | 16 | 1 | 1 | 14 |
| **Тема 5.** Види підготовленості спортсменів | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | 1 | 1 | 8 |
| **Разом за змістовним модулем 1** | 75 | 18 | 18 | 39 | 75 | 4 | 4 | 67 |
| **Змістовий модуль 2.** Спортивна підготовка силових тренувань | | | | | | | | |
| **Тема 6.** Спортивна підготовка жінок у неолімпійських силових видах спорту | 16 | 2 | 2 | 12 | 16 | 1 | 1 | 14 |
| **Тема 7.** Силові тренування осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості | 24 | 4 | 4 | 16 | 24 | 1 | 1 | 22 |
| **Тема 8.** Засоби відновлення, харчування та профілактика травматизму спортсменів | 24 | 4 | 4 | 16 | 24 | 1 | 1 | 22 |
| **Тема 9.** Організація, проведення, суддівство та правила змагань з неолімпійських силових видів спорту | 11 | 2 | 2 | 7 | 11 | 1 | 1 | 9 |
| **Разом за змістовним модулем 2** | 75 | 12 | 12 | 51 | 75 | 4 | 4 | 67 |
| **Разом за курсом** | **150** | **30** | **30** | **90** | **150** | **8** | **8** | **134** |

**Теми практичних занять**

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Ключові поняття і термінологія | 2 | – |
| 2 | Історичні нариси з становлення та розвитку неолімпійських силових видів спорту в Україні | 4 | 1 |
| 3 | Основи техніки та методики навчання, технічна підготовленість спортсменів | 6 | 1 |
| 4 | Провідні фізичні якості та методи їх розвитку. спеціальна фізична підготовленість (СФП) спортсменів | 4 | 1 |
| 5 | Види підготовленості спортсменів | 2 | 1 |
| 6 | Спортивна підготовка жінок у неолімпійських силових видах спорту | 2 | 1 |
| 7 | Силові тренування осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості | 4 | 1 |
| 8 | Засоби відновлення, харчування та профілактика травматизму спортсменів | 4 | 1 |
| 9 | Організація, проведення, суддівство та правила змагань з неолімпійських силових видів спорту | 2 | 1 |
| | ***Разом*** | **30** | **8** |

**Самостійна робота**

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-4 год./1 заняття***;
- написання рефератів, домашньої контрольної роботи (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-45) год. на 1 захід***.

**Завдання для самостійної роботи**

| № з/п | Вид роботи | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1. | Підготовка до практичних занять | 15 | 30 |
| 2. | Підготовка до лекцій | 15 | 30 |
| 3. | Написання рефератів на задану тему | 20 | 20 |
| 4. | Підготовка до контрольних заходів | 40 | 54 |
| | ***Разом*** | **90** | **134** |

## 6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

**Методи навчання** – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

**для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут;

**для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;

**для практичних занять:** вправа; практична робота; інструктаж;

**методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи, твори, диктанти.

**Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання:** пояснювально-ілюстративний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий.

**Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:**

- усне опитування;
- тестові завдання;
- контрольна робота;
- реферати.

## 7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного заліку.

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 80 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного заліку в загальній системі оцінок складає 20 балів. Право здавати заключний залік дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки заліку.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

**Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання**

| **Практичні заняття** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| 5 | Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв’язки, містить аргументовані висновки |
| 4 | Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу |
| 3 | Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована |
| 2 | Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія. |
| 1 | Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована |
| 0 | Студент не дає відповіді |
| *Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 45 балів для денної форми навчання (9 тем по 5 балів) та 40 балів для заочної форми навчання (8 тем по 5 балів).* | |

| **Реферат** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| 15 | Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п’яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату. |

| Реферат | Критерії оцінювання |
|---|---|
| 13-14 | Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). При оформленні допущені огріхи. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату. |
| 10-12 | Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату. |
| 5-9 | Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату. |
| 3-4 | Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату. |
| 2 | Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату. |
| 1 | Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Не володіє матеріалом. |
| 0 | Робота не виконувалася**.** |
| *Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 15 балів.* | |

**Поточний модульний контроль у формі тестування**

| Правильних відповідей, % | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бал | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| Контрольна робота | Критерії оцінювання |
|---|---|
| 20-25 | Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні. |
| 15-20 | Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження. |
| 10-14 | Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення. |
| 2-9 | Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення. |
| 0-1 | Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми. |
| *Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 25 балів* | |

| Залік | Критерії оцінювання |
|---|---|
| 20 | Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована. |
| 19-15 | Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна. |
| 14-13 | Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно. |
| 12-8 | Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, не може сформулювати окремі елементи відповіді, не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно. |
| 7-5 | Студент розуміє, в цілому, значення питання, може сформулювати логічну відповідь |
| 4-2 | Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь |
| 1-0 | Студент не дає відповідь на поставлені запитання |
| *Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів.* | |

| Форма контролю | Максимальна кількість балів | |
|---|---|---|
| | Денна форма | Заочна форма |
| Відповідь на семінарських заняттях | 9×5 балів=45 балів | 8×5 балів=40 балів |
| Поточний модульний контроль | 2×10 балів=20 балів | – |
| Написання реферату | 15 балів | 15 балів |
| Контрольна робота | – | 25 балів |
| Підсумковий контроль | 20 балів | 20 балів |
| **Всього** | 100 | 100 |

## 8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

| | | Денне відділення | | Заочне відділення | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Вид роботи | Кількість балів | Вид роботи | Кількість балів |
| ЗМ1 | Т1 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т2 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | Т3 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | Т4 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | Т5 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | ПМК | Тест | 10 | | – |
| ЗМ2 | Т6 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | Т7 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | Т8 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | Т9 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 5 |
| | ПМК | Тест | 10 | | – |
| Реферат | | | 15 | | 15 |
| Контрольна робота | | | – | | 25 |
| Підсумковий контроль | | | 20 | | 20 |
| **Сума** | | | 100 | 100 | |

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Неолімпійські силові види спорту: підручник / за ред. В. Д. Мартина. Львів: ЛДУФК. 2017. 628 с.

2. Ахтемзянов Ф. Ю., Акишин Б. А. Армспорт в вузе: учеб. пособие. Казань: КГТУ, 2006. 246 с.

3. Байда О. Г. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту: метод. рек. Черкаси, 2008. 124 с.

4. Безкоровайний Д. О. Навчання техніці боротьби на руках: практ. рек. для занять армспортом. Харків: ХНАМГ, 2009. 32 с.

5. Богуш В. Л., Сокол О. В., Мартин В. Д. Дослідження фізичного стану і фізичної працездатності. *Гуманітарний вісник НУК :* зб. наук. пр. Миколаїв, 2010. Вип. 3. С. 10–12.

6. Кириченко Т. Г., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Історія гирьового спорту: навч. посіб. Житомир: Полісся, 2006. 184 с.

7. Корнієнко С. М., Шандригось В. І., Кульчицький З. Й. Вправи з гирями: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. 144 с.

8. Щербина Ю. В. Основи гирьового спорту: навч. посіб. Київ: Москаленко О. М., 2015. 316 с.

**Допоміжна література**

1. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. Минск: Вида-Н, 2003. 531 с.

2. Борькин Д. А. Бодибилдинг для ленивых. Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. 92 с.

3. Терещенко В. І., Лаврентьєв О. М. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки: навч. посіб. Ірпінь: НУДПСУ, 2014. 243 с.

**Інформаційні ресурси в інтернет**

1. Міністерство молоді та спорту України - Неолімпійські види спорту. *Головна | Міністерство молоді та спорту України.* URL: https://mms.gov.ua/sport/yedina-sportivna-klasifikaciya/neolimpijski-vidi-sportu (дата звернення: 21.04.2023).

2. Неолімпійські види спорту. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. *Міністерство молоді та спорту України: офіційний веб-портал.* URL: https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu (дата звернення: 21.04.2023).

Розробник програми _____ Ольга КУВАЛДІНА