

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

Микола ПРОЗАР



підпис

26 серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СИЛОВА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

2024-2025 навчальний рік

Розробники програми: Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, ЗТУ
Тетяна МЕЛЬНИК, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, професіонал-практик, ЗТУ з пауерліфтингу, Генеральний Секретар Європейської Федерації пауерліфтингу, Заслужений майстер спорту України з пауерліфтингу, суддя міжнародної категорії, голова технічного комітету всеукраїнської громадської організації «Федерація пауерліфтингу України»

Ухвалено на засіданні кафедри спорту та спортивних ігор

Протокол №9 від 26 серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Микола
ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового компоненту дисциплін професійної підготовки «Силова підготовка в системі спортивної підготовки» полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння загальними основами силової підготовки в процесі спортивного тренування та технологіями засобів та методів силової підготовки в обраному виді спорту.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2-й рік	2-й рік
Семестр навчання	3	3
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120	120
Кількість годин навчальних занять	40	16
Лекційні заняття	10	4
Практичні заняття	30	12
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибіркові компоненти дисципліни вільного вибору студента

4. Передумовами для вивчення освітнього компоненту вивченню навчальної дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки» передують наступні навчальні дисципліни з першого рівня вищої освіти – історія фізичної культури, анатомія людини з основами спортивної морфології, підвищення спортивної майстерності, медичні основи фізичної культури і спорту, спортивні та національні види боротьби, адаптивний спорт, психолого-педагогічні аспекти в спорті.

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні вимоги до якостей випускників освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту» реалізуються на основі системи здобутих теоретичних знань та практичних умінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків за обраною спеціальністю й набутих загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетентностей. Освітньо-професійна

програма орієнтована на підготовку фахівців, які зможуть проводити спортивне та кондиційне тренування, надавати долікарську допомогу, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. Акцент на реалізацію навчально-тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних клубах.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 03 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ФК 01 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 02 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

За результатами вивчення означеної дисципліни студенти повинні **знати**: визначення базових понять предмету «Силова підготовка в системі спортивної підготовки»; теорію та методику занять силовими вправами під час силової підготовки; теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять атлетичного спрямування; основні принципи складання плану тренувального заняття з силової підготовки з обраного виду спорту, загальні основи теорії та методики організації спортивно-масової роботи; знає закономірності розвитку фізичних(силових) якостей в різних видах рухової активності; біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я; знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту; знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

- **уміти**: володіти методикою навчання вправ силового характеру; контролювати та вчити учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм людини; підібрати та скласти комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань щодо силової підготовки в системі силового тренування. Застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (силових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини; володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини; застосовувати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; оформляти документацію та використовувати основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту; здійснювати профілактичні заходи щодо травматизму;

- **володіти** руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту; аналізувати та діагностувати педагогічні явища; контролювати і давати оцінку (самооцінку) учасникам педагогічної діяльності; створювати проблемні ситуації", умови для розвитку пізнавальних процесів почуттів і волі; встановлювати психолого- педагогічний контакт з аудиторією; моделювати, висувати гіпотези, проводити експеримент; планувати індивідуальну роботу зі школярами з метою стимулювання їх до спортивно-масової діяльності.

7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація,

демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з силової підготовки з обраного виду спорту, виконання тестових завдань, модульна контрольна робота, залік.

9. Програма навчальної дисципліни.

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль						
Тема 1. Вступ до дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки». Історія виникнення та розвитку силової підготовки в системі спортивної підготовки. Спортивна підготовка та спортивне тренування. Специфічні принципи ф/к; Класифікація засобів силового тренування.	20	2	2			16
Тема 2. Методика розвитку силових здібностей та тренування окремих м'язових груп	22	2	4			16
Тема 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	22	2	4			16
Тема 4. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	22	2	4			16
Тема 5. Загальна характеристика силових видів спорту (бодіблдинг, пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт).	34	2	16			16
Разом годин	120	10	30			80

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль						
Тема 1. Вступ до дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки. Класифікація засобів силового тренування.	24	2	2			20
Тема 2. Методика розвитку силових здібностей та тренування окремих м'язових груп	22		2			20
Тема 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль. Типи тілобудови та індивідуалізація тренувань.	22		2			20
Тема 4. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	22		2			20
Тема 5. Загальна характеристика силових видів спорту (бодібілдинг, пауерліфтинг, важкаатлетика, гирьовий спорт).	30	2	4			24
Разом годин	120	4	12			104

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з силової підготовки з обраного виду спорту, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма здобуття вищої освіти

Поточний контроль	МКР	Разом
80 балів	20 балів	100 балів

Заочна форма здобуття вищої освіти

Поточний контроль	МКР	Разом
80 балів	20 балів	100 балів

Поточний контроль (80 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях оцінюється за 12-ти бальною шкалою оцінювання.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 6 оцінок, а саме: 10, 11, 9, 9, 10, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 100 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 10) + 0,4) \times 80 = 72$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Силова підготовка в системі спортивного тренування» отримав – 72 бали.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Індивідуальна письмова робота з елементами аналізу ролі силових підготовки в обраному виді спорту.	4-12
2. Порівняльний аналіз переваг та недоліків двох методів розвитку силових здібностей за вибором.	4-12
3. Створення вибірки домінантних соматотипів на основі діаграми Д.Таннера з використанням фото десяти видатних спортсменів-представників обраного виду спорту.	4-12
4. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів тулуба <ul style="list-style-type: none"> - Підтягування на перекладині зворотнім хватом - Підтягування на перекладині прямим хватом - Тяга вертикального блоку перед собою - Тяга вертикального блоку за шию - Тяга горизонтального блоку - Тяга гантелі одною рукою - Тяга штанги, стоячи в нахилі - Тяга Т-подібного грифа - Станова тяга штанги на прямих ногах - Станова тяга 	4-12
5. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів вільних кінцівок плечового поясу <ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги лежачи - Армійський жим з штангою - Підйом гантелей <u>в сторони</u> в нахилі - Підйом штанги на біцепс стоячи - Жим штанги лежачи вузьким хватом - Віджимання від підлоги з вузькою постановкою рук - Жим гантелі з-за голови - Відведення гантелі назад в нахилі. 	4-12
6. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок <ul style="list-style-type: none"> - Присідання зі штангою на плечах - Фронтальні присідання - Жим ногами - Розгинання ніг - Згинання ніг - Болгарський спліт - Випади - Присідання в ножиці - Зведення/ розведення ніг 	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в якому конспектують основні положення лекційного курсу та виконують домашні завдання.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Силова підготовка в системі спортивного тренування».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Силова підготовка в системі спортивного тренування» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з двадцяти тестових питань.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJ5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Для проведення практичних занять, використовується спортивний (тренажерний) зал № 6, аудиторія № 01, зал штанги на стадіоні університету

Матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- штанги;
- гантелі;
- стійки;
- гирі;
- тренажери;
- перекладини;
- резинки.

14. Рекомендована література.

Основна

1. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.
2. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.
3. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с.

Допоміжна

1. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_A_K_ZASIB_ROZVITKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV
2. Корнієнко, С. Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (53), 2021, С. 86-94. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/461>
3. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220
URL: <https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf>
4. Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (56), 2021, С. 151-158.
URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498>
5. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, випуск 5 (150) 2022
URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774>

6. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Ат: X. : Акад. ВВ МВС України, 2011. С. 53-58 Volume: 5,

URL: https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisko-silova_pidgotovka_v_kontaktnih_vidah_shidnih_edinoborstv

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси Інтернету:

https://mon.gov.ua/ua	Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України
https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проекту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.nbu.gov.ua	Бібліотека ім. В.І. Вернадського
http://uwf.in.ua/	Офіційний сайт Федерації важкої атлетики України
http://ukrpowerlifting.com/	Офіційний сайт Федерації пауерліфтингу України
http://fbbu.com.ua/home/	Офіційний сайт Федерації бодібілдингу України
http://fgsukr.com.ua/	Офіційний сайт Федерації гирьового спорту України