

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**  
**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З**  
**ПАУЕРЛІФТИНГУ**

для підготовки  
здобувачів вищої освіти

першого (бакалаврського) та другого  
(магістерського) рівнів вищої освіти

за освітньо-  
професійними  
програмами

«Тренер з видів спорту»,  
«Середня освіта (Фізична культура)»

спеціальностей

017 Фізична культура і спорт та  
014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань

01 Освіта / Педагогіка

мова викладання

українська

2024-2025 навчальний рік

Розробник програми: Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту та спортивних ігор, ЗТУ  
Тетяна МЕЛЬНИК, викладач кафедри спорту та спортивних ігор професіонал-практик, Генеральний Секретар Європейської Федерації пауерліфтингу, Заслужений майстер спорту України з пауерліфтингу, суддя I міжнародної категорії, голова Технічного комітету Веукраїнської громадської організації «Федерація пауерліфтингу України».

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 9 від 26 серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти  
програм

освітньо-професійних



Іван СТАСЮК

*підпис*



Юрій ЮРЧИШИН

*підпис*



Аліна БОДНАР

*підпис*



Микола ПРОЗАР

*підпис*

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Метою вивчення** обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2, 3, 4 курси першого (бакалаврського) рівня та 1, 2 курси другого (магістерського) рівнів вищої освіти) «Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» є формування інтегральних, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у здобувачів вищої освіти спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура), першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів, підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним теоретичними знаннями в обраному виді спорту, відповідним рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки, технікою рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, методикою навчання рухових дій, методикою проведення навчально-тренувальних занять, відповідним рівнем змагальної підготовки.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й перший (бакалаврський) рівень; 1-й, 2-й другий (магістерський) рівень.
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й перший (бакалаврський) рівень; 1-й, 2-й, 3-й другий (магістерський) рівень.
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 7 кредитів; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 5 кредитів; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 3 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 кредити; 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити;

	<p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 2 кредити.</p>
Загальний обсяг годин	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 210 годин;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 150 годин;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 150 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 150 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 90 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 90 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 120 годин;</p> <p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин;</p> <p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 60 годин.</p>
Лекційні заняття	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017</p>

	<p>Фізична культура і спорт – 4 години;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 4 години;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 2 години;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 4 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 2 години.</p>
Практичні заняття	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 136 годин;  1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 96 годин;  1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 96 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 76 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 96 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 56 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 76 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 56 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 76 годин;  4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин;  4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 76 годин;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 18 годин;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 36 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 18 годин.</p>

Самостійна робота	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 70 годин;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 50 годин;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 50 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 50 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 30 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 30 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 40 годин;</p> <p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 20 годин;</p> <p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин.</p>
Форма підсумкового контролю	<p>2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік: перший (бакалаврський) рівень спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту.</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 1 семестр залік;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 1 семестр залік;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 семестр залік;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 семестр залік.</p>

### 3. Статус дисципліни:

Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки

**4. Передумови для вивчення освітнього компоненту:** «Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» передують наступні освітні компоненти:

1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Адаптивний спорт», «Спортивні та національні види боротьби» «Теорія і методика фізичного виховання», «Силова підготовка в системі спортивної підготовки»;

3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики» «Теорія і методики фізичного виховання», «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія і методика спортивного тренування»;

4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Професійна майстерність тренера» «Теорія і методика спортивних ігор», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму»;

1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні».

1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні».

2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Виробнича практика в ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

## **5. Програмні компетентності навчання.**

За результатами вивчення освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральні компетентності.

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

- 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.

*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

Здатність розв'язувати проблеми і завдання інноваційного, дослідницького змісту, що стосуються фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, передбачають проведення досліджень або (та) здійснення інновацій з урахуванням положень академічної доброчесності, відзначаються комплексним характером і невизначеністю умов вияву.

*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

*Загальні компетентності:*

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- ЗК 02 здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність);

- ЗК 04 здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

- ЗК 09 навички міжособистісної взаємодії;

- ЗК 10 здатність бути критичним і самокритичним;

- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.



*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- ЗК 02 здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури дітей (соціальна);

- ЗК 04 здатність генерувати нові ідеї, виявляти та розв'язувати проблеми у професійній діяльності, враховуючи положення академічної доброчесності й використовуючи адекватні методи дослідження (інноваційна);

- ЗК 05 здатність під час роботи в команді приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети (лідерська).

- ЗК 11 здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

- ЗК 01 здатність діяти соціально відповідально та свідомо;

- ЗК 03 здатність до адаптації та дії в новій ситуації;

- ЗК 04 здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

- ЗК 05 здатність генерувати нові ідеї (креативність);

- ЗК 07 здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

*Спеціальні (фахові предметні компетентності) спеціальності.*

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- СК 03 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);

- СК 04 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність);

- СК 08 здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства);

- СК 11 здатність організовувати кожен визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації

кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність);

- СК 12 здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність);

- СК 13 здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна компетентність).

- СК 14 здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність);

- СК 15 здатність застосовувати методи наукового пізнання, інновації та сучасні дієві підходи до розв'язання проблем у професійній діяльності з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, виходячи із положень документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності (інноваційна компетентність).

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

- СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- СК 14 здатність до безперервного професійного розвитку;

- СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;

- СК 16 здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту;

- СК 17 здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту;

- СК 18 здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- СК 02 здатність формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної

діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості (предметно-методична);

- СК 03 здатність до передачі навчального матеріалу, що стосується формування умінь, навичок у рухових діях із різних видів фізичної активності, формування знань у питаннях із фізичної культури в закладі загальної середньої освіти на засадах персоналізованого підходу (навчальна);

- СК 04 здатність реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології та самостійно розробляти методики різнобічного розвитку дітей в освітньому процесі з фізичної культури (розвивальна);

- СК 05 здатність орієнтуватись в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснювати пошук, критично оцінювати й оперувати інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні електронні (цифрові) освітні ресурси (інформаційно-цифрова);

- СК 06 здатність визначати і враховувати під час реалізації різних форм фізичної культури психофізіологічні особливості дітей для посилення мотивації, формування позитивної самооцінки, я-ідентичності, ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя і (психологічна);

- СК 07 здатність виявляти шанобливе ставлення, цінувати особистість кожної дитини та забезпечувати їй можливість керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури (емоційно-етична);

- СК 08 здатність до рівноправної дії і взаємодії з дітьми, залученими фахівцями при проведенні індивідуальних і групових занять з фізичної культури (педагогічного партнерства);

- СК 09 здатність створювати для дітей під час занять з фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні технології, а також здійснювати просвітницьку діяльність щодо безпеки життєдіяльності, санітарії, гігієни, формувати культуру здорової й безпечної життєдіяльності та зберігати власне фізичне, психічне, духовне здоров'я (здоров'язбережувальна);

- СК 11 здатність прогнозувати досягнення дітей у кожному визначеному завданні з фізичної культури, використовуючи адекватні методи дослідження (прогностична);

- СК 12 здатність проектувати групові й персональні програми фізичної активності дітей із чітко визначеними спрямованістю, параметрами та очікуваною зміною показників (проєктувальна);

- СК 13 здатність здійснювати оцінювання та аналізувати дані щодо результатів дітей з фізичної культури за здоров'язбережувальним, розвивальним, навчальним, теоретико-методичним напрямками (оцінювально-аналітична);

- СК 14 здатність розв'язувати проблеми, що виникають при здійсненні професійної діяльності, у тому числі які потребують нових стратегічних підходів, відбуваються у нових (незнайомих) середовищах, відзначаються неповною (обмеженою) інформацією та передбачають урахування аспектів соціальної та етичної відповідальності (науково-пошукова);

- СК 15 здатність виокремлювати напрями, завдання і способи їх вирішення, що пов'язані з професійним розвитком фахівця, шляхом набуття нових знань, умінь, навичок (здатність до самоосвіти впродовж життя);

- СК 16 здатність критично оцінювати власну професійну діяльність та визначати шляхи, способи усунення наявних недоліків в організації, формуванні та реалізації змісту фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти (рефлексивна).

*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

- СК 01 здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень;

- СК 02 здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту;

- СК 03 здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти;

- СК 04 здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів;

- СК 05 здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;

- СК 06 здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;

- СК 08 здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту;

- СК 10 здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів;

- СК 11 здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності.

## **6. Очікувані результати навчання з дисципліни.**

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- ПРН 05 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;

- ПРН 06 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури;

- ПРН 10 застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби;

- ПРН 14 знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання;

- ПРН 18 застосовує у професійній діяльності методи наукового пізнання, збирає інформацію, інтерпретує її та робить висновки щодо дієвості освітніх інновацій у фізичній культурі, умов упровадження й інтегрування останніх у власну практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності.

*1-й, 2-й, 3-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

- ПРН 01 здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

- ПРН 04 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- ПРН 05 засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- ПРН 13 використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

- ПРН 17 знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;

- ПРН 19 аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;

- ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

- ПРН 22 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;

- ПРН 23 здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;

- ПРН 24 використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

*1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- ПРН 01 Здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поціновування української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;

- ПРН 03 Здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;

- ПРН 04 Генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;

- ПРН 05 Приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;

- ПРН 07 Формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

- ПРН 08 Здійснює освітню діяльність із формування умінь, навичок дітей у рухових діях із різних видів фізичної активності, знань у питаннях фізичної культури на засадах персоналізованого підходу;

- ПРН 09 Здійснює різнобічний розвиток дітей під час реалізації різних форм фізичної культури за допомогою самостійно розроблених методик та наявних інноваційних педагогічних, медико-біологічних, інформаційних технологій;

- ПРН 10 Орієнтується в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснює пошук, критично оцінює й оперує інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні цифрові сервіси і технології для підвищення ефективності фізичної культури та професійного розвитку (онлайн тренінги, дистанційні курси тощо); у зв'язку з цим дотримується академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів;

- ПРН 14 Забезпечує дітям на заняттях із фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні педагогічні технології для формування знань про правила безпеки життєдіяльності, особисту гігієну, фізичну активність і відпочинок, здорове харчування, запобігання шкідливим звичкам, санітарні, протиепідемічні правила і норми, а також дотримуючись їх та здійснюючи профілактичні заходи зі збереження власного фізичного, психічного, духовного здоров'я;

- ПРН 16 Обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завданням із прогнозу досягнень дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;

- ПРН 21 Визначає сильні та слабкі сторони власної педагогічної діяльності, відповідність професійних компетентностей чинним вимогам, а також шляхи і способи усунення існуючих недоліків в організації, формуванні, реалізації змісту фізичної культури для досягнення її мети.

*1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:*

- ПРН 01 аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань;

- ПРН 02 приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби;

- ПРН 03 вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово;

- ПРН 05 розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти;

- ПРН 10 планувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів та реалізовувати його з використанням новітніх підходів, засобів та методів спортивного тренування.

За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Підвищення спортивної майстерності»: техніка гри, технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика гри, засоби ведення гри, форми ведення гри, тактична комбінація, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію та розвиток пауерліфтингу у світі;

- історію та розвиток пауерліфтингу в Україні;

- сучасний стан та перспективи розвитку пауерліфтингу України;

- зміст і характеристика змагань з пауерліфтингу;

- спортивна зала та обладнання для пауерліфтингу;

- основні правила змагань з пауерліфтингу;

- пауерліфтинг, як засіб фізичного виховання різних груп населення;

- пауерліфтинг, як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- основи техніки виконання змагальних вправ пауерліфтингу;

- класифікацію тактичних дій у змагальній діяльності з пауерліфтингу;

- анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді.

**вміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки виконання вправ пауерліфтингу;
- використовувати індивідуальні тактичні прийоми ведення змагальної боротьби;
- застосовувати технічні прийоми виконання вправ пауерліфтингу: контрольоване опускання з пришвидшенням у присіданнях, використання моста, активацію м'язів спини та ніг під час виконання жиму лежачи, зміщення центру ваги з носків на п'яти, старт з розгойдуванням у тязі становій, тощо;
- підготувати план-конспект уроку з пауерліфтингу для учнів різних вікових груп;
- підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з пауерліфтингу для учнів груп початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;
- володіти методикою навчання та вдосконалення рухових дій;
- володіти методикою проведення підготовчої, основної, заключної частини уроку фізичної культури з елементами пауерліфтингу;
- володіти методикою проведення навчально-тренувального заняття з пауерліфтингу в групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;
- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами пауерліфтингу з різними групами населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;
- володіти методикою суддівства змагань з пауерліфтингу;
- розробити Положення про змагання;
- оформити попередню та іменну заявки для участі у змаганнях;
- скласти календар змагань;
- оформити протокол результатів;
- вміти вести офіційний протокол змагань з пауерліфтингу;
- виконувати обов'язки судді на помості, судді-секретаря;
- вміти оформити звіт головного судді.

**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:** виконання тестових випробувань з фізичної, технічної та тактичної підготовки, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу, виконання



обов'язків суддів з пауерліфтингу (судді на помості та судді-секретаря), участь у змаганнях, проведення змагань, підготовка звітної документації, диференційований залік перший (бакалаврський) рівень, залік другий (магістерський) рівень вищої освіти.

**9.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки** для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту», 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня – 1, 2, 3, 4 курси та другого (магістерського) рівня вищої освіти – 1, 2 курси.







Тема 14 (ПЗ 26). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання швидкісного жиму лежачи.	2	2	2	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги напівсумо.	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань сумо.	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 17 (ПЗ 29). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи вниз головою.	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги до колін.	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 2</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Разом за 1 семестр</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Змістовий модуль 3. Тактична підготовка (гігієнічні вимоги, анти-допінгова діяльність, екіпіровка та тактичний супровід в пауерліфтингу)</b>															
Тема 1 (ПЗ 31). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивної зали для занять пауерліфтингом	2	2	-	2	2	-	-	-	2	-	2	2	-	2	-
Тема 2 (ПЗ 32). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря для занять пауерліфтингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 3 (ПЗ 33). Особливості вибору, застосування та гігієнічні вимоги до спортивної форми для занять пауерліфтингом	2	2	-	2	2	-	-	-	2	-	2	2	-	2	-
Тема 4 (ПЗ 34). Особливості вибору, застосування та гігієнічні вимоги до спеціальної екіпіровки для занять пауерліфтингом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 35). Застосування наколінників для присідань в	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-

пауерліфтингу																
Тема 6 (ПЗ 36). Застосування спеціального бинтів для колін та зап'ясть в пауерліфтингу	2	2	-	2	2	-	-	-	2	-	2	2	-	2	-	
Тема 7 (ПЗ 37). Застосування спеціального трико для присідань та тяги в пауерліфтингу	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 8 (ПЗ 38). Застосування спеціального елемента тренувальної екіпіровки RAM для жиму лежачи в пауерліфтингу	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	
Тема 9 (ПЗ 39). Застосування спеціальної сорочки для жиму лежачи в пауерліфтингу	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 10 (ПЗ 40). Антидопінгова діяльність у пауерліфтингу. Система моніторингу спортсменів ADAMS.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 11 (ПЗ 41). Освітні курси WADA ADEL. Заборонений список препаратів.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 12 (ПЗ 42). Анти-допінгове тестування. Процедура. Права та обов'язки спортсмена.	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	
Тема 13 (ПЗ 43). Використання амінокислотних комплексів та протенів в пауерліфтингу.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 14 (ПЗ 44). Використання хондропротекторів та гепатопротекторів в пауерліфтингу.	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	
Тема 15 (ПЗ 45). Використання антиоксидантів та кардіопротекторів в пауерліфтингу.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 16 (ПЗ 46). Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та меншому номері жеребу.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 17 (ПЗ 47). Тактика ведення змагальної боротьби при меншій	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	

власній вазі та більшому номері жеребу.																
Тема 18 (ПЗ 48). Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та меншому номері жеребу.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 19 (ПЗ 49). Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та більшому номері жеребу.	2	-	2	-	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	
<b>Разом за ЗМ 3</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	-	
<b>Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка</b>																
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки представника команди на змаганнях з пауерліфтингу. Обов'язки головного секретаря змагань з пауерліфтингу.	4	2	-	2	4	-	-	-	2	-	2	2	-	2	-	
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки, місцезнаходження та повноваження судді-асистента з пауерліфтингу.	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-	
Тема 3 (ПЗ 52). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження судді секретаря.	4	2	-	2	4	-	-	-	2	-	2	2	-	2	-	
Тема 4 (ПЗ 53). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження комп'ютерного секретаря. Робота в системі GoodLift.	4	-	2	-	4	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 5 (ПЗ 54). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження суддів на помості.	4	-	-	-	4	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	
Тема 6 (ПЗ 55). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження журі.	4	-	2	-	4	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 7 (ПЗ 56). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в тязі.	4	-	-	-	4	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	
Тема 8 (ПЗ 57). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в присіданнях.	4	-	2	-	4	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	

Тема 9 (ПЗ 58). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в жимі лежачи.	4	-	2	-	4	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Тема 10 (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 4</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
<b>Разом годин за II семестр</b>	<b>78</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>58</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>

### Самостійна робота

Тематика практичних занять	Академічні групи														
	FK1-B24	FK1-B23	FK1-B22, FK2-B22	FK1-B21, FK2-B21	FKS1-B24	FKS1-B23	FKS1-B22	FKS1-B21	FKS1ml-B24	FKS1ml-B23	FKS1ml-B22	FKS1-M24, FKS2-M24	FKS1-M23, FKS2-M23	FK1-M24	FK1-M23, FK2-M23
	Кількість годин практичних занять в осінньому та весняному семестрах														
	30/40	30/10	20/20	10/10	10/40	30/20	10/20	20/20	20/30	10/20	10/30	40/40	40	40/40	40
<b>Змістовий модуль 1. Фізична підготовка</b>															
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1
Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1
Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки в пауерліфтингу.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1
Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки в пауерліфтингу.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1
Тема 5. (ПЗ 5). Загальна	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1



фізична підготовка – розвиток сили.																
Тема 6. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	
Тема 7. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток сили м'язів тулуба.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	
Тема 8. (ПЗ 8). Загальна фізична підготовка – розвиток сили м'язів нижніх кінцівок.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	
Тема 9. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – розвиток сили м'язів спини.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	
Тема 10. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	
Тема 11 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток силової витривалості.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	
Тема 12 (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	
<b>Разом за ЗМ 1</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Технічна підготовка</b>																
Тема 1 (ПЗ 13) Техніка виконання змагальних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань зі штангою.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2	
Тема 2 (ПЗ 14). Техніка виконання змагальних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2	
Тема 3 (ПЗ 15). Техніка виконання змагальних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2	

Тема 4 (ПЗ 16). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання фронтальних присідань	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи середнім хватом	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання румунської тяги.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2
Тема 7 (ПЗ 19). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму ногами.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2
Тема 8 (ПЗ 20). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму на похилій лаві.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2
Тема 9 (ПЗ 21). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги з ями.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2
Тема 10 (ПЗ 22). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання напівприсідань.	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	2	2	2	2
Тема 11 (ПЗ 23). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи зворотнім хватом.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 12 (ПЗ 24). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги штанги в нахилі.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1

Тема 13 (ПЗ 25). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань з зупинкою в повільному темпі.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 14 (ПЗ 26). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання швидкісного жиму лежачи.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги напівсумо.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань сумо.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 17 (ПЗ 29). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи вниз головою.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги до колін.	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1
<b>Разом за ЗМ 2</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>Разом за 1 семестр</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Змістовий модуль 3. Тактична підготовка</b>															
<b>(гігієнічні вимоги, анти-допінгова діяльність, екіпіровка та тактичний супровід в пауерліфтингу)</b>															
Тема 1 (ПЗ 31). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивної зали для занять пауерліфтингом	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 2 (ПЗ 32). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря для занять пауерліфтингу	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 3 (ПЗ 33). Особливості вибору, застосування та	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-

гігієнічні вимоги до спортивної форми для занять пауерліфтингом															
Тема 4 (ПЗ 34). Особливості вибору, застосування та гігієнічні вимоги до спеціальної екіпіровки для занять пауерліфтингом	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 35). Застосування наколінників для присідань в пауерліфтингу	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 6 (ПЗ 36). Застосування спеціального бинтів для колін та зап'ясть в пауерліфтингу	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 7 (ПЗ 37). Застосування спеціального трико для присідань та тяги в пауерліфтингу	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 8 (ПЗ 38). Застосування спеціального елемента тренувальної екіпіровки RAM для жиму лежачи в пауерліфтингу	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 9 (ПЗ 39). Застосування спеціальної сорочки для жиму лежачи в пауерліфтингу	2	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
Тема 10 (ПЗ 40). Антидопінгова діяльність у пауерліфтингу. Система моніторингу спортсменів ADAMS.	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	-	1	-
Тема 11 (ПЗ 41). Освітні курси WADA ADEL. Заборонений список препаратів.	1	0,5	0,5	-	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	-	1	-
Тема 12 (ПЗ 42). Антидопінгове тестування. Процедура. Права та обов'язки спортсмена.	1	-	0,5	-	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	-	1	-
Тема 13 (ПЗ 43). Використання	1	-	0,5	-	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	-	1	-



та повноваження судді секретаря.															
Тема 4 (ПЗ 53). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження комп'ютерного секретаря. Робота в системі GoodLift.	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 5 (ПЗ 54). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження суддів на помості.	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 6 (ПЗ 55). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження журі.	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 7 (ПЗ 56). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в тязі.	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 8 (ПЗ 57). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в присіданнях.	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 9 (ПЗ 58). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в жимі лежачи.	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 10 (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	-	1	-
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	-	0,5	-	2	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	2	-	2	-
<b>Разом за ЗМ 4</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
<b>Разом годин за II семестр</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>



## **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 здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування (для вияву рівня розвитку фізичних якостей), контрольне виконання рухових дій (технічна та тактична підготовка) проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, диференційований залік (перший (бакалаврський) рівень 2, 4, 6, 8 семестри), другий (магістерський) рівень залік (1, 2, 3 семестри).

## **11. Критерії оцінювання результатів навчання**

<b>Поточний і модульний контроль (100 балів)</b>				<b>Сума</b>
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
20 балів	30 балів	30 балів	20 балів	



**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	Критерії оцінювання практичної 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	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	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	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	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	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
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	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьох помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	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	Технічний елемент не виконано зовсім		

## **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 «ПСМ з пауерліфтингу» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 12, 10, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 20 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10,2 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 10,2) + 0,4) \times 20 = 18$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «ПСМ з пауерліфтингу» отримав – 18 балів.

## Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	Перший (бакалаврський) рівень				Другий (магістерський) рівень		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
<b>Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)</b>							
<b>1. Човниковий біг 4x9м.</b> Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м. Відміряють 9-метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть дерев'яний кубик (5 см). Студент стає за ближчою рисою на лінії старту і по команді «Марш» починає бігти до фінісної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту. Вимірюється в секундах.	ч 9,3 ж 10,6	ч 9,2 ж 10,5	ч 9,1 ж 10,4	ч 9,0 ж 10,3	ч 8,8 ж 10,2	ч 8,8 ж 10,2	12
	ч 9,8 ж 11,1	ч 9,6 ж 10,9	ч 9,5 ж 10,7	ч 9,4 ж 10,5	ч 9,2 ж 10,5	ч 9,2 ж 10,5	9
	ч 10,3 ж 11,5	ч 10,2 ж 11,4	ч 10,0 ж 11,3	ч 9,9 ж 11,2	ч 9,7 ж 11,1	ч 9,7 ж 11,1	6
<b>2. Підтягування на перекладині.</b> Виконується з положення вису, руки на перекладині, ноги дещо зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	ч 10 ж 3	ч 12 ж 4	ч 14 ж 5	ч 15 ж 5	ч 16 ж 6	ч 16 ж 6	12
	ч 8 ж 2	ч 10 ж 3	ч 12 ж 4	ч 13 ж 4	ч 14 ж 5	ч 14 ж 5	9
	ч 6 ж 1	ч 7 ж 2	ч 9 ж 3	ч 11 ж 3	ч 12 ж 4	ч 12 ж 4	6
<b>3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</b> Студентка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію,	ч 37 ж 17	ч 39 ж 19	ч 41 ж 21	ч 42 ж 22	ч 44 ж 24	ч 44 ж 24	12
	ч 32 ж 14	ч 34 ж 15	ч 35 ж 16	ч 36 ж 17	ч 38 ж 19	ч 38 ж 19	9
	ч 26 ж 10	ч 27 ж 11	ч 29 ж 12	ч 30 ж 13	ч 32 ж 16	ч 32 ж 16	6

пальці стоп опираються на підлогу. За командою викладача студентка розпочинає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вимірюється в кількості раз.							
<b>4. Піднімання в сід за 1 хвилину.</b> Виконується з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	ч 41 ж 35	ч 46 ж 40	ч 48 ж 42	ч 51 ж 45	ч 53 ж 47	ч 53 ж 47	12
	ч 35 ж 30	ч 40 ж 35	ч 42 ж 37	ч 45 ж 40	ч 47 ж 42	ч 47 ж 42	9
	ч 28 ж 23	ч 33 ж 28	ч 35 ж 30	ч 38 ж 33	ч 40 ж 35	ч 40 ж 35	6
<b>5. Вис на зігнутих руках.</b> Студент приймає положення вису на перекладині хватом зверху, підтягується до положення, коли підборіддя вище перекладини та затримується на максимальну кількість часу. Вимірюється в секундах.	ч 50 ж 19	ч 53 ж 20	ч 55 ж 21	ч 58 ж 23	ч 60 ж 25	ч 60 ж 25	12
	ч 40 ж 15	ч 42 ж 17	ч 44 ж 18	ч 45 ж 20	ч 47 ж 22	ч 47 ж 22	9
	ч 30 ж 10	ч 32 ж 12	ч 33 ж 14	ч 34 ж 16	ч 35 ж 18	ч 35 ж 18	6
<b>6. Стрибок у гору з місця.</b> Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги. Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова. Вимірюється в сантиметрах.	ч 50 ж 40	ч 52 ж 42	ч 53 ж 43	ч 54 ж 44	ч 56 ж 46	ч 56 ж 46	12
	ч 46 ж 38	ч 48 ж 40	ч 49 ж 41	ч 50 ж 42	ч 52 ж 44	ч 52 ж 44	9
	ч 40 ж 34	ч 41 ж 36	ч 42 ж 37	ч 43 ж 38	ч 45 ж 40	ч 45 ж 40	6
<b>7. Стрибок у довжину з місця</b> виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталеву рулеткою.	ч 240 ж 193	ч 245 ж 198	ч 250 ж 200	ч 255 ж 205	ч 260 ж 210	ч 260 ж 210	12
	ч 222 ж 180	ч 48 ж 185	ч 49 ж 188	ч 50 ж 192	ч 52 ж 196	ч 241 ж 196	9
	ч 205 ж 167	ч 210 ж 171	ч 215 ж 175	ч 220 ж 180	ч 224 ж 184	ч 224 ж 184	6

Вимірюється в сантиметрах.							
<b>8. Стрибок на платформу.</b> Виконання вертикального стрибка з місця на платформу різної висоти з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Висота платформи вимірюється в сантиметрах.	ч 100 ж 90	ч 105 ж 95	ч 110 ж 100	ч 115 ж 105	ч 120 ж 110	ч 120 ж 110	12
	ч 90 ж 85	ч 95 ж 90	ч 100 ж 95	ч 105 ж 100	ч 110 ж 105	ч 110 ж 105	9
	ч 85 ж 80	ч 90 ж 85	ч 95 ж 90	ч 100 ж 95	ч 105 ж 100	ч 105 ж 100	6
<b>9. Присідання з штангою на лаву.</b> Виконується з штангою на плечах вагою, що дорівнює 50% власної ваги студента. Студент повинен з положення стоячи опуститися в сід до рівня лави і встати, повернувшись до вихідного положення. Вимірюється в кількості разів.	ч 12 ж 8	ч 15 ж 10	ч 20 ж 15	ч 25 ж 20	ч 30 ж 25	ч 30 ж 25	12
	ч 8 ж 6	ч 11 ж 8	ч 15 ж 10	ч 20 ж 15	ч 25 ж 20	ч 25 ж 20	9
	ч 6 ж 4	ч 8 ж 6	ч 10 ж 8	ч 15 ж 10	ч 20 ж 15	ч 20 ж 15	6
<b>10. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу.</b> Проведення підготовчої частини 4-х навчально-тренувальних занять – 2 курс перший (бакалаврський) рівень. Розвиток фізичних якостей засобами пауерліфтингу (3-4 курси перший (бакалаврський) рівень – 4 заняття, 1-2 курси другий (магістерський) рівень – 2 заняття.							4-12
<b>Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 30)</b>							
<b>1. Випробування на точність техніки виконання змагальної вправи пауерліфтингу - присідання.</b> Основна вимога - на високому технічному рівні виконати: - Зняття штанги зі стійок; - Відхід зі штангою на плечах від стійок; - Фіксація стартового положення; - Опускання в сід; - Демонстрація	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6

<p>співвідношення положень кульшового та колінного суглобів у відповідності до вимог правил змагань;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Підйом з сиду;</li> <li>- Фіксація фінального положення;</li> <li>- Повернення штанги на стійки.</li> </ul> <p>При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.</p>								
<p><b>2. Випробування на точність техніки виконання змагальної вправи пауерліфтингу – жим лежачи.</b></p> <p>Основна вимога - на високому технічному рівні виконати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зняття штанги зі стійок;</li> <li>- Фіксація стартового положення;</li> <li>- Опускання штанги на груди;</li> <li>- Демонстрація співвідношення положень плечового та ліктьового суглобів у відповідності до вимог правил змагань;</li> <li>- Фіксація штанги на грудях;</li> <li>- Вижимання штанги на прямі руки;</li> <li>- Фіксація фінального положення;</li> <li>- Повернення штанги на стійки.</li> </ul> <p>При оцінюванні враховується кількість</p>	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12	
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9	
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6	

технічних помилок.							
<b>3. Випробування на точність техніки виконання змагальної вправи пауерліфтингу - тяга.</b>	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
Основна вимога - на високому технічному рівні виконати:	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прийом стартового положення;</li> <li>- Підйом штанги;</li> <li>- Фіксація фінального положення;</li> <li>- Опускання штанги на поміст.</li> </ul> При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
<b>4. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ пауерліфтингу.</b>	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
Основна вимога - на високому технічному рівні виконати:	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Фронтальні присідання;</li> <li>- Жим ногами;</li> <li>- Напівприсідання;</li> <li>- Присідання з зупинкою в повільному темпі;</li> <li>- Присідання сумо.</li> </ul> При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
<b>5. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ пауерліфтингу.</b>	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
Основна вимога - на високому технічному рівні виконати:	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Жим лежачи середнім хватом;</li> <li>- Жим на похилій лаві;</li> </ul>	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Жим зворотнім хватом;</li> <li>- Швидкісний жим;</li> <li>- Жим головою вниз.</li> </ul> <p>При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.</p>							
<p><b>6. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ пауерліфтингу.</b></p> <p>Основна вимога - на високому технічному рівні виконати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Румунська тяга;</li> <li>- Тяга з ями;</li> <li>- Тяга штанги в нахилі;</li> <li>- Тяга напівсумо;</li> <li>- Тяга до колін;</li> </ul> <p>При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.</p>	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
<p><b>7. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу.</b></p> <p>Проведення підготовчої частини 4-х навчально-тренувальних занять – 2 курс перший (бакалаврський) рівень. Вивчення та вдосконалення техніки рухових дій (3-4 курси перший (бакалаврський) рівень – 4 заняття, 1-2 курси другий (магістерський) рівень – 2 заняття.</p>							4-12
<p><b>Змістовий модуль 3 Тактична підготовка</b>  <b>(гігієнічні вимоги, анти-допінгова діяльність, екіпіровка та тактичний супровід в пауерліфтингу)</b>  <b>(ваговий бал 30)</b></p>							
<p><b>1. Перевірка на вміння одягати та застосовувати спеціальну екіпіровку для пауерліфтингу.</b></p> <p>Студенти групи ПСМ, працюючи в парах, повинні продемонструвати вміння правильно одягнути та застосувати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бинти для зап'ясть;</li> <li>- Наколінники;</li> <li>- Колінні бинти;</li> <li>- Спеціальне трико;</li> <li>- Спеціальну сорочку для жиму лежачи;</li> <li>- RAM.</li> </ul>	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6



При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.							
<b>2. Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та меншому номері жеребу.</b> Студенти працюють в парах (тренер – спортсмен). Завдання «тренера» правильно вибудувати алгоритм тактичних дій задля перемоги в змодельованій змагальній ситуації. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
<b>3. Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та більшому номері жеребу.</b> Студенти працюють в парах (тренер – спортсмен). Завдання «тренера» правильно вибудувати алгоритм тактичних дій задля перемоги в змодельованій змагальній ситуації. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
<b>4. Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та меншому номері жеребу.</b> Студенти працюють в парах (тренер – спортсмен). Завдання «тренера» правильно вибудувати алгоритм тактичних дій задля перемоги в змодельованій змагальній ситуації. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
<b>5. Тактика ведення</b>	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12

змагальної боротьби при більшій власній вазі та більшому номері жеребу. Студенти працюють в парах (тренер – спортсмен). Завдання «тренера» правильно вибудувати алгоритм тактичних дій задля перемоги в змодельованій змагальній ситуації. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
<b>7. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу.</b> Проведення підготовчої частини 4-х навчально-тренувальних занять – 2 курс перший (бакалаврський) рівень. Вивчення та вдосконалення тактики нападу та тактики захисту (3-4 курси перший (бакалаврський) рівень – 4 заняття, 1-2 курси другий (магістерський) рівень – 2 заняття.							4-12
<b>Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)</b>							
<b>1. Загальні положення правил пауерліфтингу.</b>							4-12
<b>2. Виконання обов'язків судді на помості.</b>							4-12
<b>3. Виконання обов'язків журі.</b>							4-12
<b>4. Виконання обов'язків судді - секретаря.</b>							4-12
<b>5. Виконання обов'язків комп'ютерного секретаря. Система GoodLift.</b>							4-12
<b>6. Підготовка до змагань.</b> Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, протоколи, звіти, календар змагань).							4-12

### **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 компонента (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

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 «Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу»:**

- 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, підсумковою 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 компоненту, підсумковою 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.**

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 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, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

Спортивний зал № 6 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- стійки для пауерліфтингу;
- лави для жиму лежачи;
- грифи вагою 20 кг;
- диски для штанги 25 кг, 20 кг, 15 кг, 10 кг, 5 кг, 2,5 кг, 1,25 кг;
- гантелі;
- гирі вагою 24 кг та 32 кг;
- напівсфери балансувальні;
- резинки для фітнесу;
- тренажери.

### **14. Рекомендована література.**

**Основна**

1. Стеценко А.І., переклад, доповнення та зміни з англ. Ахмаметєва Т.Г. Пауерліфтинг. Правила змагань. Київ. 2011. 81 с.
2. 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.
3. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.
4. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.
5. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2013. 94 с.

#### **Допоміжна**

1. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. URL: <https://tinyurl.com/vebm4byw> (дата звернення: 11.08.2022).
2. Єрмолова В. М., Деревянко В. В., Захарчук І. Р., Сілкова В. О., Тимчик М. В., Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451 URL: <https://tinyurl.com/2p8aapf9> (дата звернення: 24.07.2022 р.).
3. Зданюк В. В., Прозар М. В. Академічна доброчесність очима здобувачів ОПП «Тренер з видів спорту». Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т. 2. С. 119-121. URL: <https://tinyurl.com/47zd2ya3> (дата звернення: 14.07.2022).
4. Круцевич Т. Ю. та інші. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 23 жовтня 2017 року № 1407 URL: <https://tinyurl.com/24dd2tvv> (дата звернення: 30.06.2023 р.).
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с.
6. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
7. Гурман Л.Д. Атлетизм в школі / Гурман Л.Д., Гоншовський В.М.. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-

Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. – 113 с.

8. 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\\_AK\\_ZASIB\\_ROZVITKU\\_SILOVOI\\_PIDGOTOVKI\\_STUDENTIV-UNAKIV\\_VISIH\\_NAVCALNIH\\_ZAKLADIV](https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVITKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV)

9. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021. № 194. URL: <https://tinyurl.com/4y8kfh2y> (дата звернення: 02.08.2023 р.)

10. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.

11. 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>

12. 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>

13. 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>

14. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

15. Капко І.О. Моделі тренувальної роботи найсильніших спортсменів світу різної статі, які спеціалізуються у пауерліфтингу. Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С.-Х.: ХДАДМ (ХХІІІ). 2005. №11. – С. 29-33

16. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський: Віта Друк, 2021. 168 с. (<https://tinyurl.com/bdhdj99m>).

17. Савченко О. Я. Типова освітня програма (3-4 клас). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1273 URL: <https://tinyurl.com/29hzm8u2> (дата звернення: 26.08.2023 р.).

18. Тимчик М. В., Алесейчук Є. Ю., Деревянко В. В., Єрмолова В. М., Сілкова В. О. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рівень стандарту). Затверджено Міністерством

освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451  
 URL: <https://tinyurl.com/2p8aapf9> (дата звернення: 21.07.2023 р.).

19. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Фахове видання категорії Б. / [редкол. : Борисова О. В. (відп. ред.) та ін]. Київ : Видавець Олімпійська література URI: <https://tinyurl.com/ty73t3zb> (дата звернення: 12.08.2023).

## 15. Рекомендовані джерела інформації.

### 1. Корисні ресурси Інтернету:

<a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
<a href="https://mon.gov.ua/ua">https://mon.gov.ua/ua</a>	Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України
<a href="http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/">http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/</a>	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
<a href="https://tinyurl.com/ye4434jw">https://tinyurl.com/ye4434jw</a>	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
<a href="http://sportmon.org/">http://sportmon.org/</a>	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
<a href="https://tinyurl.com/yc8bc59x">https://tinyurl.com/yc8bc59x</a>	Всеосвіта – база рефератів
<a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a>	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
<a href="https://www.ed-era.com/courses/">https://www.ed-era.com/courses/</a>	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
<a href="http://www.ukrpowerlifting.com">http://www.ukrpowerlifting.com</a>	Офіційний сайт федерації пауерліфтингу України