

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор		
Силабус обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу»			
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт 014 Середня освіта (Фізична культура)		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту Середня освіта (Фізична культура)		
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) другий (магістерський)		
Статус дисципліни:	обов'язковий освітній компонент професійної підготовки		
Мова викладання:	українська		
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Воронетський Вадим Борисович
		Посада:	Викладач кафедри спорту і спортивних ігор, доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук
		Телефон:	067 602 73 06
		E-mail:	voronetskyi@kpnpu.edu.ua
		Робоче місце:	Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 Б)
		Профайл викладача:	https://la.kpnpu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyj-vadym-borysovych/
		ПІБ:	Мельник Тетяна Григорівна
		Посада:	Викладач кафедри спорту і спортивних ігор
		Вчений ступінь:	
		Телефон:	067 999 26 82
		E-mail:	melnyk_tatiana@kpnpu.edu.ua
		Робоче місце:	Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 А)
		Профайл викладача:	https://la.kpnpu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/melnyk-tetiana-hryhorivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=2007		
Консультації	Мельник Т.Г.	Понеділок – упродовж робочого дня; Четвер – упродовж робочого дня.	Аудиторія 222 (А) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
Анотація до курсу	<p>Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» спрямований на підготовку висококваліфікованого фахівця у сфері фізичної культури. Освітній компонент складається з чотирьох змістових модулів, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фізична підготовка; - технічна підготовка; - тактична підготовка; - суддівська та змагальна підготовка. <p>Опанування на відповідному рівні освітнім компонентом дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського), другого (магістерського) рівнів вищої освіти кваліфіковано використовувати набуті теоретичні знання практичні вміння та навички у подальшій професійній діяльності.</p>		
Мета та цілі курсу	<p>Полягають у формуванні 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.</p>		

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.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).
Результати навчання	<p>За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:</p> <p><i>1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 запровадження й інтегрування останніх у власну практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності. <p><i>1-й, 2-й, 3-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ПРН 01 Здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поцінювання української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;

	<p>- ПРН 03 Здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;</p> <p>- ПРН 04 Генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;</p> <p>- ПРН 05 Приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- ПРН 16 Обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завданням із прогнозу досягнень дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;</p> <p>- 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.</p> <p><i>1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:</i></p> <p>- ПРН 01 аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань;</p> <p>- ПРН 02 приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби;</p> <p>- ПРН 03 вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово;</p> <p>- ПРН 05 розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти;</p> <p>- ПРН 10 планувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів та реалізовувати його з використанням новітніх підходів, засобів та методів спортивного тренування.</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <p>- сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійними програмами «Тренер з видів спорту» та «Середня освіта (Фізична культура);</p> <p>- опанувати навчальний матеріалом освітнього компоненту на відповідному рівні.</p>
<p>Компетентності:</p>	<p>За результатами вивчення освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.</p> <p>Інтегральні компетентності.</p> <p><i>1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):</i></p> <p>- 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.</p> <p><i>1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:</i></p> <p>- 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.</p>

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).

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 проектувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проектувальна 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 (проектувальна);
- 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);

	<p>- 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);</p> <p>- 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).</p> <p><i>1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:</i></p> <p>- СК 01 здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень;</p> <p>- СК 02 здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту;</p> <p>- СК 03 здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти;</p> <p>- СК 04 здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів;</p> <p>- 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;</p> <p>- СК 06 здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;</p> <p>- СК 08 здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту;</p> <p>- СК 10 здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів;</p> <p>- СК 11 здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» передують наступні навчальні дисципліни:</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;</p> <p>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»;</p> <p>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»;</p> <p>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»;</p> <p>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»;</p> <p>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»;</p> <p>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».</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».</p> <p>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».</p> <p>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».</p>

Пореквізити	<p>Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» опанування якими можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) перший (бакалаврський) рівень: «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Виробнича практика з організації спортивно-масової роботи», «Виробнича педагогічна практика в закладах загальної середньої освіти», «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Курсова робота з підвищення спортивної майстерності»; - зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт перший (бакалаврський) рівень: «Теорія і методика спортивних ігор», «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Професійна майстерність тренера», «Курсова робота з підвищення спортивної майстерності»; - зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) другий (магістерський) рівень: «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні», «Виробнича педагогічна практика в закладах освіти»; - зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт другий (магістерський) рівень: «Виробнича практика в дитячій юнацькій спортивній школі в групах спеціалізованої підготовки», «Виробнича педагогічна асистентська практика». 	
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу
	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.
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки
	Кількість кредитів ЄКТС	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 7 кредитів;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 5 кредитів;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 3 кредити;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 кредити;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 кредити;</p> <p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити;</p> <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>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 18 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 36 годин;</p> <p>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> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 семестр залік.</p>
Технічне й програмне забезпечення /обладнання		<p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проектора; 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).</p> <p>Спортивний зал № 6 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - гирі вагою 24 кг та 32 кг; - напівсфери балансувальні; - резинки для фітнесу; - тренажери.
<p>Політики курсу</p>	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 компонента 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. (https://tinyurl.com/2p82fw75). <p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (http://surl.li/bkxyp).</p> <p>«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (http://surl.li/cxmzn).</p> <p>Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb).</p> <p>Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перекладати) екзамен, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перекладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2).</p> <p><i>Література.</i> Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i></p> <p>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):</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю); - підготовка конкурсно 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. 															
Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти															
	Назви тем лекційних занять та змістових модулів	FK1-B24	FK1-B23	FK1-B22, FK2-B22	FK1-B21, FK2-B21	FKS 1-B24	FKS 1-B23	FKS 1-B22	FKS 1-B21	FKS 1ml-B24	FK1-B24	FK1-B23	FK1-B22, FK2-B22	FK1-B21, FK2-B21	FKS 1-B24	FKS 1-B23
	Лекційні заняття															
	Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Тема 2. Особливості фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Разом	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Практичні заняття															
	Змістовий модуль 1	24	24	20	6	6	24	6	20	20	6	6	6	6	6	6
	Змістовий модуль 2	34	34	18	12	12	34	12	18	18	12	12	12	12	12	12
	Змістовий модуль 3	38	12	24	12	38	24	24	24	36	24	36	12	-	12	-
	Змістовий модуль 4	40	6	14	6	40	14	14	14	22	14	22	6	-	6	-
	Разом	136	76	76	36	96	96	56	76	96	56	76	36	18	36	18
	Самостійна робота															
	Змістовий модуль 1	12	12	10	5	5	12	5	10	10	5	5	12	12	12	12
Змістовий модуль 2	18	18	10	5	5	18	5	10	10	5	5	28	28	28	28	
Змістовий модуль 3	28	5	10	5	28	10	10	10	19	10	19	28	-	28	-	
Змістовий модуль 4	12	5	10	5	12	10	10	10	11	10	11	12	-	12	-	
Разом	70	40	40	20	50	50	30	40	50	30	40	80	40	80	40	
Форми та методи оцінювання	<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>															
Критерії оцінювання	Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти під час навчальної практики зі спортивних ігор рівний 12.															

Поточний і модульний контроль (60 балів)				Сума			
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				
Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять							
<p>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).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>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:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times VB$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю; VB – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p>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.</p> <p>Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали; - отримані значення підставити у формулу: $R = ((0,05 \times 9,2) + 0,4) \times 20 = 17$</p> <p>Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «СПВ/ПСМ з пауерліфтингу» отримав – 17 балів.</p>							
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	
Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)							
1.Човниковий біг 4х9м. 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
2. Підтягування на перекладині. Виконується з положення вису, руки	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	ч 10	ч 12	ч 13	ч 14	ч 14	9

на перекладині, ноги дещо зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	ж 2	ж 3	ж 4	ж 4	ж 5	ж 5	6
	ч 6 ж 1	ч 7 ж 2	ч 9 ж 3	ч 11 ж 3	ч 12 ж 4	ч 12 ж 4	
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Студент приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою викладача студентка розпочинає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вимірюється в кількості раз.	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
4. Піднімання в сід за 1 хвилину. 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
5. Вис на зігнутих руках. 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
6. Стрибок у гору з місця. 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
7. Стрибок у довжину з місця виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталевую рулеткою. Вимірюється в сантиметрах.	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
8. Стрибок на платформу. 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
9. Присідання з штангою на лаву. 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
10. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу. 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
Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 30)							
	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12

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

<ul style="list-style-type: none"> - Жим ногами; - Напівприсідання; - Присідання з зупинкою в повільному темпі; - Присідання сумо. <p>При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.</p>							
<p>5. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ пауерліфтингу. Основна вимога - на високому технічному рівні виконати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жим лежачи середнім хватом; - Жим на похилій лаві; - Жим зворотнім хватом; - Швидкісний жим; - Жим головою вниз. <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 більш е	5 і більш е	5 і більш е	4 і більше	4 і більш е	4 і більш е	4-6
<p>6. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ пауерліфтингу. Основна вимога - на високому технічному рівні виконати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Румунська тяга; - Тяга з ями; - Тяга штанги в нахилі; - Тяга напівсумо; - Тяга до колін; <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 більш е	5 і більш е	5 і більш е	4 і більше	4 і більш е	4 і більш е	4-6
<p>7. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу. 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>Змістовий модуль 3 Тактична підготовка (гігієнічні вимоги, анти-допінгова діяльність, екіпіровка та тактичний супровід в пауерліфтингу) (ваговий бал 30)</p>							
<p>1. Перевірка на вміння одягати та застосовувати спеціальну екіпіровку для пауерліфтингу. Студенти групи СПВ, працюючи в парах, повинні продемонструвати вміння правильно одягнути та застосувати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бинти для зап'ясть; - Наколінники; - Колінні бинти; - Спеціальне трико; - Спеціальну сорочку для жиму лежачи; - RAM. <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 більш е	5 і більш е	5 і більш е	4 і більше	4 і більш е	4 і більш е	4-6
<p>2. Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та меншому 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.</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 більш е	5 і більш е	5 і більш е	4 і більше	4 і більш е	4 і більш е	4-6

3. Тактика ведення змагальної боротьби при меншій 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.	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 більш е	5 і більш е	5 і більш е	4 і більше	4 і більш е	4 і більш е	4-6
4. Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та меншому 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.	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 більш е	5 і більш е	5 і більш е	4 і більше	4 і більш е	4 і більш е	4-6
5. Тактика ведення 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.	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 більш е	5 і більш е	5 і більш е	4 і більше	4 і більш е	4 і більш е	4-6
7. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу. Проведення підготовчої частини 4-х навчально-тренувальних занять – 2 курс перший (бакалаврський) рівень. Вивчення та вдосконалення тактики ведення змагальної боротьби (3-4 курси перший (бакалаврський) рівень – 4 заняття, 1-2 курси другий (магістерський) рівень – 2 заняття).							4-12
Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)							
1. Загальні положення правил пауерліфтингу.							4-12
2. Виконання обов'язків судді на помості.							4-12
3. Виконання обов'язків журі.							4-12
4. Виконання обов'язків судді - секретаря.							4-12
5. Виконання обов'язків комп'ютерного секретаря. Система GoodLift.							4-12
6. Підготовка до змагань. Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, протоколи, звіти, календар змагань).							4-12
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Рекомендована література:						
	Основна						
1. Стеценко А.І., переклад, доповнення та зміни з англ. Ахмамєтєва Т.Г. Пауєрліфтинг. 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. Воронєцький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студентокпауєрліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.							
5. Капко І.О., Базасєв С.Г., Олєшко В.Г. Пауєрліфтинг: 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 ОПІ «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/24dd2tyv> (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_R_OZVITKU_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/bdhjd99m>).
 17. Савченко О. Я. Типова освітня програма (3-4 клас). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1273
 18. URL: <https://tinyurl.com/29hzm8u2> (дата звернення: 26.08.2023 р.).
 19. 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
 20. URL: <https://tinyurl.com/2p8aapf9> (дата звернення: 21.07.2023 р.).
- Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Фахове видання категорії Б. / [редкол. : Борисова О. В. (відп. ред.) та ін]. Київ : Видавець Олімпійська література URL: <https://tinyurl.com/ty73t3zb> (дата звернення: 12.08.2023).

Локація

Згідно з розкладом

