



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



**Силабус вибіркового освітнього компонента**  
**«Силова підготовка в системі спортивного тренування»**

|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <b>Галузь знань:</b>                 | 01 Освіта / Педагогіка   |   |   |
| <b>Спеціальність:</b>                | 017 Фізична культура і спорт   |   |   |
| <b>Освітньо-професійна програма:</b> | Тренер з видів спорту  |   |   |
| <b>Рівень вищої освіти:</b>          | перший (бакалаврський)   |   |   |
| <b>Статус дисципліни:</b>            | Вибірковий освітній компонент  |   |   |
| <b>Мова викладання:</b>              | українська   |   |   |
| <b>НПП</b>                           |   | <b>ПІБ:</b>                                       | Гуска Михайло Богданович  |
|                                      |  | <b>Посада:</b>                                    | доцент кафедри спорту і спортивних ігор,  |
|                                      |  | <b>Науковий ступінь та вчене звання:</b>          | кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент   |
|                                      |  | <b>Телефон:</b>                                   | 097 582-38 53   |
|                                      |  | <b>E-mail:</b>                                    | <a href="mailto:huska.Mykhailo@kpnu.edu.ua">huska.Mykhailo@kpnu.edu.ua</a>  |
|                                      |  | <b>Робоче місце:</b>                              | Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор  |
|                                      |  | <b>Профайл викладача:</b>                         | <a href="https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/">https://sportkaf.kpnu.edu.ua/huska-mykhailo-bohdanovych/</a>                                       |
|                                      |    | <b>ПІБ:</b>                                       | Мельник Тетяна Григорівна   |
|                                      |  | <b>Посада:</b>                                    | Викладач кафедри спорту і спортивних ігор   |
|                                      |  | <b>Науковий ступінь та вчене звання:</b>          | -   |
|                                      |  | <b>Телефон:</b>                                   | 067 999 26 82   |
|                                      |  | <b>E-mail:</b>                                    | <a href="mailto:melnyk.tatiana@kpnu.edu.ua">melnyk.tatiana@kpnu.edu.ua</a>  |
|                                      |  | <b>Робоче місце:</b>                              | Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор  |
|                                      |  | <b>Профайл викладача:</b>                         | <a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/melnyk-tetiana-hryhorivna/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/melnyk-tetiana-hryhorivna/</a> |
| <b>Сторінка курсу в MOODLE</b>       | <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8313">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8313</a>  |   |   |
| <b>Консультації</b>                  | Михайло ГУСКА  | Вівторок: 13.30-14.50.<br>Четвер: 13.30-14.50.    | Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222a)   |
|                                      | Тетяна МЕЛЬНИК   | Понеділок – 13.30-14.50.<br>Середа – 13.30-14.50. | Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222a)   |
| <b>Анотація до курсу</b>             | <p>Вибірковий освітній компонент «Силова підготовка в системі спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Тренер з виду спорту (2 курс) розроблена для забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Передбачає вивчення на лекційних заняттях семи тем, шість з яких розглядатимуться й поглиблено вивчатимуться на практичних заняттях.</p> <p>Опанування на відповідному теоретичному та практичному рівні ВОК «Силова підготовка в системі спортивного тренування» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для успішного та результативного використання методів та засобів силових підготовки в системі спортивного тренування окремого виду спорту.</p> |   |   |
| <b>Мета та цілі курсу</b>            | Полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння загальними основами силових підготовки в процесі спортивного тренування та технологіями засобів та методів силових підготовки в обраному виді спорту.  |   |   |
| <b>Методи навчання</b>               | 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, 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.  |  |   |
| <b>Формат курсу</b>         | Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).   |  |   |
| <b>Результати навчання</b>  | <p>За результатами вивчення освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <p>ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПРН 7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформувані у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні та фахові, компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту»;</li> <li>- опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.</li> </ul>  |  |   |
| <b>Компетентності:</b>      | <p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формується <i>інтегральна компетентність</i>:</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</li> <li>- ЗК 03 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</li> <li>- ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії.</li> <li>- ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.</li> <li>- ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> </ul> <p><i>Спеціальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- СК 01 здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;</li> <li>- СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;</li> <li>- СК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</li> <li>- СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;</li> <li>- СК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</li> </ul> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <p>3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи, тощо)</p> <p>3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);</p> <p>3475 – Інструктор-методист спортивної школи;</p> <p>3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;</p> |  |   |
| <b>Преквізити</b>           | Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Силова підготовка в системі спортивного тренування»: «Історія фізичної культури», «Підвищення спортивної майстерності», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної метрології», «Психолого-педагогічні аспекти в спорті».   |  |   |
| <b>Пореквізити</b>          | Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки» «Курсова робота з підвищення спортивної майстерності».  |  |   |
| <b>Обсяг і ознаки курсу</b> | <b>Найменування показників</b>   | <b>Характеристика освітнього компоненту</b>                                    |   |
|                             |  | <b>денна форма здобуття вищої освіти з терміном навчання 3 роки 10 місяців</b> | <b>заочна форма здобуття вищої освіти з терміном навчання 3 роки 10 місяців</b> |
|                             | Рік навчання/ рік викладання   | 2-й  | 2-й   |
|                             | Семестр вивчення   | III семестр  | III семестр   |

|  |  |  |            |
|--|--|--|------------|
|  | Кількість кредитів ЄКТС  | 4  | 4          |
|  | Загальний обсяг годин  | 120 годин  | 120 години |
|  | Кількість годин навчальних занять  | 40 годин   | 16 годин   |
|  | Лекційні заняття   | 10 годин   | 4 годин    |
|  | Практичні заняття  | 30 годин   | 12 годин   |
|  | Семінарські заняття  | -  | -          |
|  | Лабораторні заняття  | -  | -          |
|  | Самостійна та індивідуальна робота   | 80 годин   | 104 годин  |
|  | Форма підсумкового контролю  | Залік  | залік      |
|  | <b>Найменування показників</b>   | <b>Характеристика освітнього компоненту</b>                                    |            |
|  |  | <b>денна форма здобуття вищої освіти з терміном навчання 2 роки 10 місяців</b> |            |
|  | Рік навчання/ рік викладання   | 2-й  |            |
|  | Семестр вивчення   | III семестр  |            |
|  | Кількість кредитів ЄКТС  | 4  |            |
|  | Загальний обсяг годин  | 120 годин  |            |
|  | Кількість годин навчальних занять  | 40 годин   |            |
|  | Лекційні заняття   | 10 годин   |            |
|  | Практичні заняття  | 30 годин   |            |
|  | Семінарські заняття  | -  |            |
|  | Лабораторні заняття  | -  |            |
|  | Самостійна та індивідуальна робота   | 80 годин   |            |
|  | Форма підсумкового контролю  | Залік  |            |
|  |  |  |            |
| <b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b> | <p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (105), 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.</p> <p>Для проведення практичних занять, використовується спортивний (тренажерний) зал № 6, аудиторія № 01</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штанги;</li> <li>- гантелі;</li> <li>- стійки;</li> <li>- гирі;</li> <li>- тренажери;</li> <li>- перекладини;</li> <li>- резинки.</li> </ul>  |  |            |
| <b>Політики курсу</b>                                | <p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;</li> <li>- 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 максимальної можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;</li> <li>- 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;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;</li> <li>- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;</li> <li>- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимальної)</li> </ul> |  |            |

можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- 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;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. (<https://tinyurl.com/2p82fw75>).

*Академічна доброчесність.* 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.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/bkxyp>).

«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>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

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 (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

*Література.* 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.

*Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.*

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

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

|             |   |                                 |
|-------------|---|---------------------------------|
| Схема курсу | Денна форма здобуття вищої освіти з терміном навчання 3 роки 10 місяців |                                 |
|             |   | Кількість годин<br>у тому числі |

| Назви змістових модулів і тем   |  | лекційні заняття                       | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота |
|---|--|--|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
|   |  |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| <b>Змістовий модуль 1</b><br><b>Основи спортивно-масової роботи</b>             |  |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Разом за змістовим модулем 1  | 120  | 10                                     | 30                | -                   | -                   | 80                | -                    |
| Разом   | 120  | 10                                     | 30                | -                   | -                   | 80                | -                    |
| <b>Заочна форма здобуття вищої освіти</b>                                       |  |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Назви змістових модулів і тем   | разом  | <b>Кількість годин</b><br>у тому числі |                   |                     |                     |                   |                      |
|   |  | лекційні заняття                       | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота |
| <b>Заочна форма здобуття вищої освіти з терміном навчання 3 роки 10 місяців</b> |  |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| <b>Змістовий модуль 1</b><br><b>Основи спортивно-масової роботи</b>             |  |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Разом за змістовим модулем 1  | 120  | 4                                      | 12                | -                   | -                   | 104               | -                    |
| Разом   | 120  | 4                                      | 12                | -                   | -                   | 104               | -                    |
| <b>Денна форма здобуття вищої освіти з терміном навчання 2 роки 10 місяців</b>  |  |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| <b>Змістовий модуль 1</b><br><b>Основи спортивно-масової роботи</b>             |  |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Разом за змістовим модулем 1  | 120  | 10                                     | 30                | -                   | -                   | 80                | -                    |
| Разом   | 120  | 10                                     | 30                | -                   | -                   | 80                | -                    |
| <b>Форми та методи оцінювання</b>   | Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Тренер з виду спорту СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, проведення фрагментів тренувань, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, екзамен.   |  |                   |                     |                     |                   |                      |
| <b>Критерії оцінювання</b>  | <p style="text-align: center;"><b>Поточне оцінювання</b><br/><b>Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</b></p> <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 (<a href="http://surl.li/hwbc">http://surl.li/hwbc</a>).</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;<br/>CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;<br/>VB – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p><b>Наприклад:</b><br/>Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивної Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 6 оцінок, а саме: 10, 11, 9, 9, 10, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 100 балів.<br/>Дії НПП, або здобувача:</p> |  |                   |                     |                     |                   |                      |

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10 балів;
- отримані значення підставити у формулу:

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

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

#### Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль завершується написанням модульної контрольної роботи.

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

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

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

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

| Поточний і модульний контроль (100 балів) |                            | Сума      |
|---|----------------------------|-----------|
| Змістовий модуль 1                        | Модульна контрольна робота | 100 балів |
| Поточний контроль 80 балів                | 20 бал                     |           |

#### Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

##### Змістовий модуль 1 (80 балів)

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

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | — Зведення/ розведення ніг   |  |
| <b>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b> | <p><b>Рекомендована література.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Основна</b></p> <p>1. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.</p> <p>2. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.</p> <p>3. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.</p> <p>4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с.</p> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна</b></p> <p>1. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: <a href="https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVI_TKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV">https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVI_TKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV</a></p> <p>2. Корнієнко, С. Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. <i>Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету</i>, (53), 2021, С. 86-94. URL: <a href="http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/461">http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/461</a></p> <p>3. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220<br/>URL: <a href="https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf">https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf</a></p> <p>4. Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. <i>Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету</i>, (56), 2021, С. 151-158.<br/>URL: <a href="http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498">http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498</a></p> <p>5. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. <i>Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова</i>, випуск 5 (150) 2022<br/>URL: <a href="https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774">https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774</a></p> <p>6. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : 36. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Ат: X. : Акад. ВВ МВС України, 2011. С. 53-58 Volume: 5,<br/>URL: <a href="https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisno-silova_pidgotovka_v_kontaktних_vidah_shidnih_edinoborstv">https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisno-silova_pidgotovka_v_kontaktnih_vidah_shidnih_edinoborstv</a></p> |  |
| <b>Локація</b>  | Згідно розкладу<br><a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>   |  |