

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

Микола ПРОЗАР



підпис

серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СИЛОВА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта

2025-2026 навчальний рік

Розробники програми:

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

Ухвалено на засіданні кафедри спорту та спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



підпис

М. В. Прозар

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

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

2. Обсяг дисципліни

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

3. Статус дисципліни: вибіркові компоненти дисципліни вільного вибору студента

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

5. Програмні компетентності навчання.

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

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

Інтегральна компетентність:

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

Загальні компетентності:

ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

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

ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 01 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

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

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

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

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

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Методи навчання:

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

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

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

9. Програма навчальної дисципліни.

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль							
Тема 1. Вступ до дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки». Історія виникнення та розвитку силової підготовки в системі спортивної підготовки. Спортивна підготовка та спортивне тренування. Специфічні принципи ф/к. Класифікація засобів силового тренування.	8	2	2			4	
Тема 2. Методика розвитку силових здібностей.	10	2	2			6	
Тема 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	8	2	2			4	
Тема 4. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	10	2	2			6	
Тема 5. Типи тілобудови та індивідуалізація тренувань.	10	2	2			6	
Тема 6. Загальна характеристика силових видів спорту (бодібілдинг, пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт).	16		4			12	

Тема 7. Методика тренування окремих м'язових груп	18		6			12	
Тема 8. Силова підготовка у видах спорту з переважанням витривалості.	8		2			6	
Тема 9. Силова підготовка у командних ігрових видах спорту.	8		2			6	
Тема 10. Профілактика травм у силовій підготовці.	8		2			6	
Тема 11. Силова підготовка жінок та юних спортсменів.	8		2			6	
Тема 12. Комплексна програма силової підготовки для обраного виду спорту.	8		2			6	
Разом годин	120	10	30			80	

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль							
Тема 1. Вступ до дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки». Історія виникнення та розвитку силової підготовки в системі спортивної підготовки. Спортивна підготовка та спортивне тренування. Специфічні принципи ф/к. Класифікація засобів силового тренування.	10	2	2			8	
Тема 2. Методика розвитку силових здібностей.	12					10	
Тема 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	10					8	
Тема 4. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	10	2	2			8	
Тема 5. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	10		2			8	
Тема 6. Загальна характеристика силових видів спорту (бодібілдинг, пауерліфтинг, важкаатлетика, гирьовий спорт).	8					8	
Тема 7. Методика тренування окремих м’язових Груп.	10					10	
Тема 8. Силова підготовка у видах спорту з	11					10	

переважанням витривалості.			2			
Тема 9. Силова підготовка у командних ігрових видах спорту.	11				10	
Тема 10. Профілактика травм у силовій підготовці.	9		2		8	
Тема 11. Силова підготовка жінок та юних спортсменів.	9				8	
Тема 12. Комплексна програма силової підготовки для обраного виду спорту.	10		2		8	
Разом годин	120	4	12		104	

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

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

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

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма здобуття вищої освіти

Поточний контроль	МКР	Разом
80 балів	20 балів	100 балів

Заочна форма здобуття вищої освіти

Поточний контроль	МКР	Разом
80 балів	20 балів	100 балів

Поточний контроль (80 балів)

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

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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

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

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

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

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

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

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

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

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

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 10, 5, 11, 9, 5, 9, 5, 10, 5, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 100 балів.

Дії НПП, або здобувача:

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

- отримані значення підставити у формулу:

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

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

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Методика розвитку силових здібностей».	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Тренувальне навантаження та педагогічний контроль».	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування».	4-12
5. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 5 «Індивідуалізація тренувань», № 6 «Загальна характеристика силових видів спорту (важка атлетика)». Індивідуальна письмова робота з елементами аналізу ролі силової підготовки в обраному виді спорту.	4-12
6. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7 «Загальна характеристика силових видів спорту (пауерліфтинг)», № 8 «Методика тренування окремих м'язових груп». Демонстрація техніки виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів тулуба.	4-12
7. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 9 «Тренування м'язів вільних верхніх кінцівок плечового поясу», № 10 «Тренування м'язів нижніх кінцівок». Демонстрація техніки виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів вільних кінцівок плечового поясу та нижніх кінцівок.	4-12
8. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: №11 «Силова підготовка у видах спорту з переважанням витривалості» та №12 «Силова підготовка у командних ігрових видах спорту».	4-12
9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: №13 «Профілактика травм у силовій підготовці» та №14 «Силова підготовка жінок та юних спортсменів».	4-12
10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання індивідуальних завдань під час практичного заняття №15 «Комплексна програма силової підготовки для обраного виду спорту».	4-12
Самостійна робота зі ЗМ І Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам. Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями.	12 10-11
Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні.	8-9
Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки.	6-7

Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.	4-5
---	-----

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Здобувачі вищої освіти готують реферати з таких орієнтовних тем:

1. Організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців.
2. Методика силової підготовки висококваліфікованих спортсменів.
3. Періоди розвитку силової підготовки.
4. Поява перших спортивних клубів у 18-19 століттях та початок активного розвитку силових тренувань.
5. Розвиток силової підготовки у 20 столітті з появою нових тренажерів, методик тренувань, а також залученням наукових знань.
6. Сучасна силова підготовка з науковим підходом до тренувань, що включає індивідуальний підхід до спортсмена, використання сучасних тренажерів та технологій, а також врахування біомеханічних та фізіологічних аспектів.
7. силові здібності людини та методика їх розвитку.
8. Методика розвитку швидкісно-силових якостей студентів зі свого виду спорту.
9. Методика силового тренування.
10. Педагогічний контроль та структура тренувального заняття у силових видах спорту, підходи до планування та оптимізації.
11. Лікарняно-педагогічний контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
12. Особливості раціонального харчування спортсменів при заняттях силовою спортивною підготовкою.
13. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами.
14. Індивідуалізація тренувального процесу для розвитку швидкісно-силових якостей на ранньому етапі спортивного вдосконалення (зі свого виду спорту).
15. Типи статури та як вони впливають на тіло.

Вимоги до реферату:

Тема обирається зі затвердженого переліку або узгоджується з викладачем. Має відображати актуальні проблеми теорії та методики спортивного тренування.

Обсяг роботи – 12-15 сторінок друкованого тексту (без урахування титульного аркуша, списку літератури та додатків). Шрифт Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал 1,5, поля: 2 см з усіх боків.

Структура реферату – титульний аркуш, зміст із зазначенням сторінок, вступ – актуальність теми, мета, завдання (1–1,5 сторінки), основна частина – розкриття теми, логічний виклад матеріалу з підрозділами, висновки – стислий підсумок (1–2 сторінки), власні судження. список використаних джерел – не менше 7–10 найменувань, оформлених за ДСТУ 8302:2015

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль завершується написанням модульної контрольної роботи.

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

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

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

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

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) 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.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична

культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

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

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

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

14. Рекомендована література.

Основна

1. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.

2. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.

3. Платонов В. М., Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: Загальна теорія та її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015, 800 с.

4. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.

5. Гуска М. Б, Мазур В. Й, Гоншовський В. М., Марущак А. А. Вплив антиоксидантів на швидке відновлення після тренувань на прикладі спортсменів-важкоатлетів. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс], [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 13. С. 30-35.
<http://surl.li/ukniq>

Допоміжна

1. Голубєв В. В., Пауерліфтинг: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ДДУВС, 2020, 220 с.

2. Лисенко О. М., Пауерліфтинг: навчально-методичний посібник. Харків:

ХДАФК, 2017, 145 с.

3. Корнієнко, С. Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (53), 2021, С. 86-94. URL: 4. Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (56), 2021, С. 151-158.

URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498>

5. Костюкевич В. М., Теорія і методика силової підготовки спортсменів: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2019, 312 с.

6. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Новітні технічні засоби як спосіб створення великих можливостей для вдосконалення тренувального процесу в обраному виді спорту. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 116-118.

7. Мазур В., Гуска М., Авінов В. Використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 22. С. 615-618. <https://surli.cc/sgyklc>.

18. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Новітні технічні засоби як спосіб створення великих можливостей для вдосконалення тренувального процесу в обраному виді спорту. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 116-118 <https://surl.li/fdamki>.

9. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_A_K_ZASIB_ROZVITKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV

10. 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

11. Хацаюк О. В., Методика силової підготовки у пауерліфтингу: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2018, 180 с.

12. 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>

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

14. Bompa T., Buzzichelli C., Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019, 368 p.

15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2006, 272 p.

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

16. McGuigan M. R., Monitoring Training and Performance in Athletes. Champaign: Human Kinetics, 2017, 312 p.

17. Haff G. G., Triplett N. T. (eds.), Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Champaign: Human Kinetics, 2015, 752 p.

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси Інтернету:

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

	України
http://fgsukr.com.ua/	Офіційний сайт Федерації гирьового спорту України