

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

27 серпня 2025 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПІДВЕЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ / СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

для підготовки здобувачів вищої освіти	першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти
за освітньо-професійними програмами	«Тренер з видів спорту», «Середня освіта (Фізична культура)»
спеціальностей	017/A7 Фізична культура і спорт та 014/A4 Середня освіта (Фізична культура)
галузі знань	01/A Освіта
мова викладання	українська

2025-2026 навчальний рік

Розробник програми: А. О. Петров, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



підпис

Іван СТАСЮК



підпис

Юрій ЮРЧИШИН



підпис

Аліна БОДНАР



підпис

Микола ПРОЗАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Метою вивчення** обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2, 3, 4 курси першого (бакалаврського) рівня та 1, 2 курси другого (магістерського) рівнів вищої освіти) «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення з важкої атлетики» є формування інтегральних, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у здобувачів вищої освіти спеціальностей 017/A7 Фізична культура і спорт та 014/A4 Середня освіта (Фізична культура), першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів, підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним теоретичними знаннями в обраному виді спорту, відповідним рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки, технікою рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, методикою навчання рухових дій, методикою проведення навчально-тренувальних занять, відповідним рівнем змагальної підготовки.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й перший (бакалаврський) рівень; 1-й, 2-й другий (магістерський) рівень.
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й перший (бакалаврський) рівень; 1-й, 2-й, 3-й другий (магістерський) рівень.
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність A4 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредитів; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність A7 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 5 кредитів; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 3 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 кредити;

	4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 1,5 кредити; 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 кредити; 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити; 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 2 кредити.
Загальний обсяг годин	1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) – 90 годин; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт – 150 годин; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А4 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 150 годин; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 150 годин; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 90 годин; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 90 годин; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 120 годин; 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 45 годин; 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 90 годин; 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А7 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин; 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт – 120 годин; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 60 годин.
Лекційні заняття	1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) – 8 години; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт – 4 години; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014

	Фізична культура і спорт 28 годин; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 18 годин.
Самостійна робота	1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) – 106 годин; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт – 76 годин; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 50 годин; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 30 годин; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 50 годин; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 30 годин; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 30 годин; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 40 годин; 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 20 годин; 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 30 годин; 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин; 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт – 88 годин; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин.
Форма підсумкового контролю	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. 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) – 1 семестр залік; 1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт – 1 семестр залік; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 семестр залік; 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 семестр залік.

3. Статус дисципліни:

Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічного вдосконалення з важкої атлетики» передують наступні освітні компоненти:

1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

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

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

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»;

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

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

1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура): «Методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні».

1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність А7 Фізична культура і спорт: «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

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

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

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічного вдосконалення з важкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральні компетентності.

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014/A4 Середня освіта (Фізична культура):

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

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017/A7 Фізична культура і спорт:

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

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014/A4 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/A7 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/A4 Середня освіта (Фізична культура):

- ІК 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.

- 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/A7 Фізична культура і спорт:

- ІК 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.

- 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/A4 Середня освіта (Фізична культура):

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

- 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/A7 Фізична культура і спорт:

- ІК здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту;

- 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/A4 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/A7 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/A4 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);

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

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

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017/A7 Фізична культура і спорт:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічного вдосконалення з важкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014/A4 Середня освіта (Фізична культура):

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

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

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

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

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

1-й, 2-й, 3-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017/A7 Фізична культура і спорт:

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

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

- ПРН 05 засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- ПРН 13 використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- ПРН 17 знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- ПРН 19 аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;
- ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- ПРН 22 знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні необхідному для формування нетерпимості до корупції та прояву недоброчесності поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх у професійній діяльності;
- ПРН 23 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;
- ПРН 24 здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності.
- ПРН 25 використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014/A4 Середня освіта (Фізична культура):

- ПРН 01 Здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поціновування української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;
- ПРН 03 Здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;
- ПРН 04 Генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використання адекватних методів дослідження;
- ПРН 05 Приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;
- ПРН 07 Формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з

моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

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

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

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

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

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

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

1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017/A7 Фізична культура і спорт:

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

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

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

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

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

За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення з важкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності»: технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактична підготовка, індивідуальні змагальні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію та розвиток важкої атлетики у світі;
- історію та розвиток важкої атлетики в Україні;
- сучасний стан та перспективи розвитку важкої атлетики України;
- зміст і характеристика змагань з важкої атлетики;
- спортивна зала та обладнання для важкої атлетики;
- основні правила важкої атлетики;
- важка атлетика, як засіб фізичного виховання різних груп населення;
- важка атлетика, як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- основи техніки виконання змагальних вправ важкої атлетики;
- класифікацію тактичних дій у змагальній діяльності;
- вплив на анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді під час занять важкою атлетикою;
- гігієнічні вимоги до занять з важкої атлетики;
- профілактику травматизму на заняттях;
- основи організації змагань і суддівства з важкої атлетики.

вміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки виконання вправ важкої атлетики;

- підготувати план-конспект уроку з важкої атлетики для учнів різних вікових груп;

- підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з важкої атлетики для учнів груп початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;

- володіти методикою навчання та вдосконалення рухових дій;

- володіти методикою проведення підготовчої, основної, заключної частини уроку фізичної культури з елементами важкої атлетики;

- володіти методикою проведення навчально-тренувального заняття з важкої атлетики в групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;

- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами важкої атлетики з різними групами населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;

- володіти методикою суддівства змагань з важкої атлетики;
- розробити Положення про змагання;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- вміти вести офіційний протокол змагань з важкої атлетики;
- оформити підсумковий протокол змагань;
- виконувати обов'язки судді на помості та секретаря;
- вміти оформити звіт головного судді.

7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання: виконання тестових випробувань з фізичної, технічної та тактичної підготовки, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з важкої атлетики, виконання обов'язків суддів з важкої атлетики, участь у змаганнях, проведення змагань, підготовка звітної документації, диференційований залік перший (бакалаврський) рівень, залік другий (магістерський) рівень вищої освіти.

9.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017/A7 Фізична культурі і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту», 014/A4 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня – 1, 2, 3, 4 курси та другого (магістерського) рівня вищої освіти – 1, 2 курси.

Лекційні заняття

Тематика лекційних занять	Академічні групи													
	FK1-B25	FK1-B25	FK1-B23	FK1-B22, FK2-B22	FKS1-B25	FKS1-B24	FKS1-B24	FKS1-B24	FKS1m-B24	FKS1ml-B23	FKS1-M25	FKS1-M24	FK1-M25	FK1-M24
Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».	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

Практичні заняття

Тематика практичних занять	Академічні групи													
	FK1-B25	FK1-B24	FK1-B23	FK1-B22, FK2-B22	FKS1-B25	FKS1-B24	FKS1-B23	FKS1-B22	FKS1m-B24	FKS1ml-B23	FKS1-M25	FKS1-M24	FK1-M25	FK1-M24
	Кількість годин практичних занять в осінньому та весняному семестрах													
	42/58	38/18	38/38	18/18	12/58	58/38	18/38	38/18	18/38	18/58	14/14	18/18	18/18	18/18
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка														
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тема 5. (ПЗ 5). Загальна фізична	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Тема 4 (ПЗ 16). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання фронтальних присідань	2	2	2	-	2	2	-	2	-	-	2	-	-	-
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання підйому штанги на груди широким хватом.	2	-	-	2	-	2	2	-	2	2	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання румунської тяги.	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 7 (ПЗ 19). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання випадів зі штангою на плечах.	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тема 8 (ПЗ 20). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання підризу штанги.	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 9 (ПЗ 21). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань у ножиці.	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тема 10 (ПЗ 22). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань з зупинкою в повільному темпі.	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 23). Техніка	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-

виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання гак-присідань.														
Тема 12 (ПЗ 24). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги штанги в нахилі.	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 25). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань з штангою над головою.	-	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 26). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи стоячи з-за голови.	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи середнім хватом.	-	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання швунгу жимового.	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 17 (ПЗ 29). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання підйому гантелей стоячи.	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка виконання допоміжних вправ	-	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-

– вдосконалення техніки виконання тяги класичної.														
Разом за ЗМ 2	22	28	28	10	8	34	10	28	10	10	10	10	10	10
Разом за 1 семестр	42	38	38	18	12	58	18	38	18	18	14	18	18	18
Змістовий модуль 3. Тактична підготовка														
Тема 1 (ПЗ 31). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивної зали для занять важкою атлетикою.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 2 (ПЗ 32). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря для занять важкою атлетикою.	2	2	-	2	2	-	-	2	-	2	-	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 33). Особливості вибору, застосування та гігієнічні вимоги до спортивної форми для занять важкою атлетикою.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 4 (ПЗ 34). Особливості вибору, застосування та гігієнічні вимоги до екіпіровки для занять важкою атлетикою.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тема 5 (ПЗ 35). Застосування бинтів для зап'ясть та наколінників у важкій атлетиці	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 36). Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення поштовхової тяги без підрива	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
Тема 7 (ПЗ 37). Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	2	-	-	-

поштовхової тяги з вису і підставок														
Тема 8 (ПЗ 38). Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення поштовхової тяги стоячи на підвищенні	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 9 (ПЗ 39). Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення поштовху з–за голови (з підсідом)	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 10 (ПЗ 40). Антидопінгова діяльність у важкій атлетиці. Система моніторингу спортсменів ADAMS.	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 41). Освітні курси WADA ADEL. Заборонений список препаратів.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 12 (ПЗ 42). Анти-допінгове тестування. Процедура. Права та обов'язки спортсмена.	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 43). Використання амінокислотних комплексів та протенів у важкій атлетиці.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 44). Використання хондропротекторів та гепатопротекторів у важкій атлетиці.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-

Тема 15 (ПЗ 45). Використання антиоксидантів та кардіопротекторів у важкій атлетиці.	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 16 (ПЗ 46). Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та меншому номері жеребу.	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 17 (ПЗ 47). Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та більшому номері жеребу.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 18 (ПЗ 48). Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та меншому номері жеребу.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 19 (ПЗ 49). Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та більшому номері жеребу.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Разом за ЗМ 3	38	10	20	10	38	20	20	10	20	38	10	10	10	10
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка														
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки представника команди на змаганнях з важкої атлетики. Обов'язки головного секретаря змагань з важкої атлетики.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки, місцезнаходження та повноваження судді-асистента з важкої атлетики.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 52). Місцезнаходження, обов'язки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2

та повноваження судді секретаря.														
Тема 4 (ПЗ 53). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження комп'ютерного секретаря.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2
Тема 5 (ПЗ 54). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження суддів на помості.	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 6 (ПЗ 55). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження журі.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 7 (ПЗ 56). Змагальна підготовка. Підготовка інвентаря для проведення змагань.	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 8 (ПЗ 57). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в ривку.	2	-	2	-	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 9 (ПЗ 58). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в поштовху.	-	-	2	-	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 10 (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	-	2	-	-	2	2	-	2	2	-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Разом за ЗМ 4	20	8	18	8	20	18	18	8	18	20	4	8	8	8
Разом годин за II семестр	58	18	38	18	58	38	38	18	38	58	14	18	18	18

Самостійна робота

Тематика практичних занять	Академічні групи													
	FK1-B25	FK1-B24	FK1-B23	FK1-B22, FK2-B22	FKS1-B25	FKS1-B24	FKS1-B23	FKS1-B22	FKS1m-B24	FKS1ml-B23	FKS1-M25	FKS1-M24	FK1-M25	FK1-M24
	Кількість годин практичних занять в осінньому та весняному семестрах													
	46/60	20/10	20/20	10/10	16/60	30/20	10/20	20/10	10/20	10/30	44/44	18	40/40	40
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка														
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки у важкій атлетиці.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки у важкій атлетиці.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 5. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток сили.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 6. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 7. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток сили м'язів тулуба.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 8. (ПЗ 8). Загальна	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3

фізична підготовка – розвиток сили м’язів нижніх кінцівок.														
Тема 9. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – розвиток сили м’язів спини.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 10. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток сили м’язів верхнього плечового поясу.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 11 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток силової витривалості.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Тема 12 (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок.	1,5	1	1	0,3	0,5	1	0,3	1	0,3	0,3	1,5	1	1,3	1,3
Разом за ЗМ 1	18	12	12	3,6	6	12	3,6	12	3,6	3,6	18	12	15,6	15,6
Змістовий модуль 2. Технічна підготовка														
Тема 1 (ПЗ 13) Техніка виконання змагальних вправ – вдосконалення техніки виконання ривка.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 2 (ПЗ 14). Техніка виконання змагальних вправ – вдосконалення техніки виконання поштовху.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 3 (ПЗ 15). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки тяги штанги ривковим хватом	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 4 (ПЗ 16). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3

виконання фронтальних присідань														
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання підйому штанги на груди широким хватом.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання румунської тяги.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 7 (ПЗ 19). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання випадів зі штангою на плечах.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 8 (ПЗ 20). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання підризу штанги.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 9 (ПЗ 21). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань у ножиці.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 10 (ПЗ 22). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань з зупинкою в повільному темпі.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 11 (ПЗ 23). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання гак-присідань.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3

Тема 12 (ПЗ 24). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги штанги в нахилі.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 13 (ПЗ 25). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання присідань з штангою над головою.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 14 (ПЗ 26). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи стоячи з-за голови.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання жиму лежачи середнім хватом.	1,5	0,4	0,4	0,3	0,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,4	0,3	1,3	1,3
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання швунгу жимового.	1,5	0,4	0,4	0,3	1,5	1	0,3	0,4	0,3	0,3	1,8	0,3	1,3	1,3
Тема 17 (ПЗ 29). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання підйому гантелей стоячи.	2,5	0,6	0,6	0,3	0,5	1	0,3	0,6	0,3	0,3	1,8	0,6	1,3	1,3
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка виконання допоміжних вправ – вдосконалення техніки виконання тяги класичної.	2,5	1	1	1,3	0,5	1	1,3	1	1,3	1,3	1,4	0,6	2,3	2,3
Разом за ЗМ 2	28	8	8	4,6	10	18	4,6	8	4,6	4,6	26	6	24,4	24,4

Разом за 1 семестр	46	20	20	10	16	30	10	20	10	10	44	18	40	40
Змістовий модуль 3. Тактична підготовка														
Тема 1 (ПЗ 31). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивної зали для занять важкою атлетикою.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 2 (ПЗ 32). Технічні та гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря для занять важкою атлетикою.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 3 (ПЗ 33). Особливості вибору, застосування та гігієнічні вимоги до спортивної форми для занять важкою атлетикою.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 4 (ПЗ 34). Особливості вибору, застосування та гігієнічні вимоги до екіпіровки для занять важкою атлетикою.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 5 (ПЗ 35). Застосування бинтів для зап'ясть та наколінників у важкій атлетиці	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 6 (ПЗ 36). Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення поштовхової тяги без підрива	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 7 (ПЗ 37). Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення поштовхової тяги з вису і підставок	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 8 (ПЗ 38).	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	

Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення поштовхової тяги стоячи на підвищенні														
Тема 9 (ПЗ 39). Вдосконалення техніки поштовху. Вдосконалення поштовху з–за голови (з підсідом)	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 10 (ПЗ 40). Антидопінгова діяльність у важкій атлетиці. Система моніторингу спортсменів ADAMS.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 11 (ПЗ 41). Освітні курси WADA ADEL. Заборонений список препаратів.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 12 (ПЗ 42). Анти-допінгове тестування. Процедура. Права та обов'язки спортсмена.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 13 (ПЗ 43). Використання амінокислотних комплексів та протенів у важкій атлетиці.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 14 (ПЗ 44). Використання хондропротекторів та гепатопротекторів у важкій атлетиці.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	1	
Тема 15 (ПЗ 45). Використання антиоксидантів та кардіопротекторів у важкій	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	2	

атлетиці.														
Тема 16 (ПЗ 46). Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та меншому номері жеребу.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	2	
Тема 17 (ПЗ 47). Тактика ведення змагальної боротьби при меншій власній вазі та більшому номері жеребу.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	2	
Тема 18 (ПЗ 48). Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та меншому номері жеребу.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1,5	-	2	
Тема 19 (ПЗ 49). Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та більшому номері жеребу.	2	0,3	0,6	0,3	1	0,6	0,6	0,3	0,6	1	1	-	2	
Разом за ЗМ 3	38	5,7	11,4	5,7	19	11,4	11,4	5,7	11,4	19	28	-	24	-
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка														
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки представника команди на змаганнях з важкої атлетики. Обов'язки головного секретаря змагань з важкої атлетики.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	1	-	1	-
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки, місцезнаходження та повноваження судді-асистента з важкої атлетики.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	1	-	1	-
Тема 3 (ПЗ 52). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження судді секретаря.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	1	-	1	-
Тема 4 (ПЗ 53).	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	1	-	1	-

Місцезнаходження, обов'язки та повноваження комп'ютерного секретаря.														
Тема 5 (ПЗ 54). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження суддів на помості.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	1	-	1	-
Тема 6 (ПЗ 55). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження журі.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	1	-	1	-
Тема 7 (ПЗ 56). Змагальна підготовка. Підготовка інвентаря для проведення змагань.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	2	-	2	-
Тема 8 (ПЗ 57). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в ривку.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	2	-	2	-
Тема 9 (ПЗ 58). Змагальна підготовка. Визначення разового максимуму в поштовху.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	2	-	2	-
Тема 10 (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	0,3	0,8	0,3	1	0,8	0,8	0,3	0,8	1	2	-	2	-
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	1,3	0,6	1,3	1	0,6	0,6	1,3	0,6	1	2	-	2	-
Разом за ЗМ 4	22	4,3	8,6	4,3	11	8,6	8,6	4,3	8,6	11	16	-	16	-
Разом годин за II семестр	60	10	20	10	60	20	20	10	20	30	44	-	40	-

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

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

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

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 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	

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталей техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

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

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

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

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

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

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

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

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

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «ПСМ/СПВ з важкої атлетики» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 12, 10, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 10, 12. Ваговий бал ЗМ 1 складає 20 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10,3 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 10,3) + 0,4) \times 20 = 18$$

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

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	СВО «бакалавр»				СВО «магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)							

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 сталевою 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	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

вертикального стрибка з місця на платформу різної висоти з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Висота платформи вимірюється в сантиметрах.	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 важкої атлетики. Проведення підготовчої частини 4-х навчально-тренувальних занять – 2 курс перший (бакалаврський) рівень. Розвиток фізичних якостей засобами важкої атлетики (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)							
1. Випробування на точність техніки виконання змагальної вправи важкої атлетики – ривок. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
2. Випробування на точність техніки виконання змагальної вправи важкої атлетики – поштовх. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9

	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
3. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ важкої атлетики. Основна вимога – на високому технічному рівні виконати: - Тяга штанги ривковим хватом; - Підйом штанги на груди широким хватом; - Випади зі штангою; - Підрив штанги. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
4. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ важкої атлетики. Основна вимога - на високому технічному рівні виконати: - Фронтальні присідання; - Гак-присідання; - Присідання у ножиці; - Присідання з зупинкою в повільному темпі; - Присідання з штангою над головою. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
5. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ важкої атлетики. Основна вимога - на високому технічному рівні виконати: - Жим лежачи середнім хватом; - Жим штанги стоячи; - Жим штанги з-за голови;	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6

- Підйом штанги на груди; - Швунг жимовий. При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.							
6. Випробування на точність техніки виконання допоміжних вправ важкої атлетики. Основна вимога - на високому технічному рівні виконати: - Тяга штанги класична; - Ривок штанги з вису; - Тяга штанги в нахилі; - Тяга штанги з підривом; - Поштовхова тяга на підвищенні; При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
7. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з важкої атлетики. 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..							4-12
Змістовий модуль 3 Тактична підготовка (гігієнічні вимоги, анти-допінгова діяльність, екіпіровка та тактичний супровід у важкій атлетиці) (ваговий бал 30)							
1. Перевірка на вміння одягати та застосовувати спеціальну екіпіровку для важкої атлетики. Студенти групи СПВ, працюючи в парах, повинні продемонструвати вміння правильно одягнути та застосувати: - Бинти для зап'ясть; - Наколінники; При оцінюванні враховується кількість технічних помилок.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6

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.	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
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 більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	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 більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6
5. Тактика ведення змагальної боротьби при більшій власній вазі та більшому номері	0-3	0-2	0-2	0-1	0-1	0-1	10-12
	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	7-9
	6 і більше	5 і більше	5 і більше	4 і більше	4 і більше	4 і більше	4-6

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.							
7. Проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з важкої атлетики. Проведення підготовчої частини 4-х навчально-тренувальних занять – 2 курс перший (бакалаврський) рівень. Вивчення та вдосконалення тактики нападу та тактики захисту (3-4 курси перший (бакалаврський) рівень – 4 заняття, 1-2 курси другий (магістерський) рівень – 2 заняття.							4-12
Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)							
1. Загальні положення правил важкої атлетики.							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.							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

Самостійна робота

Здобувачі вищої освіти у межах вивчення освітнього компоненту готують плани-конспекти проведення навчально-тренувальних занять.

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 017/014 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 017/014 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	

82-89	B (добре)	25	добре	Зараховано/ Passed
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 «Спортивно-педагогічне вдосконалення / підвищення спортивної майстерності з важкої атлетики»:

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

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

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

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

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

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

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох

разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

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

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

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

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

- стійки для присідань;
- 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;
- гири вагою 24 кг та 32 кг;
- напівсфери балансувальні;
- резинки для фітнесу;
- тренажери.

14. Рекомендована література.

Основна

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

2. Лозовський І. Р., Довгич О. В. Важка атлетика на теренах України. Київ : Видавець: ПП Балюк І. Б., 2017. 824 с. <https://surl.lt/kgquku> (дата звернення: 29.08.2025).

3. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. [підручник] Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018. 330 с. <https://surl.li/fxmdsg> (дата звернення: 11.08.2025).

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. Суми : Сум. держ. ун-т, 2022. 183 с. (дата звернення: 29.08.2025).

5. Сорокін Ю. С., Черненко С. О. Теорія і методика викладання атлетизму : навчальний посібник. Краматорськ : ДДМА, 2019. 70 с. <https://surl.li/ulqmxj> (дата звернення: 11.08.2025).

5. Олійник Н.А., Дуржинська О.О. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с. <https://surl.li/ncdmfd> (дата звернення: 11.08.2025).

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

7. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В. Організація та проведення самостійних занять зі скерованого розвитку силових якостей : посібник для студентів та викладачів вищих освітніх закладів. Краматорськ : ДДМА, 2022. 63 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. URI: <https://tinyurl.com/vebm4byw> (дата звернення: 11.08.2025).

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: 24.07.2025 р.).

3. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту Київ: ДІА. 2019. 252 с.

4. Шевчук В. О. Удосконалення структури тренувального процесу кваліфікованих важкоатлеток у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. к.н. фіз. вих. і сп. : 24.00.02. Київ, 2019. С. 24.

5. Костюкевич В., Щепотіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка 2019. №8. С. 145-156. <http://surl.li/ohbeqv> (дата звернення: 17.08.2025).

6. 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/24dd2tyy> (дата звернення: 30.06.2025 р.).

7. Пуцов О. І. Атлетизм : навчальний посібник. К. : Київський університет, 2007. 230 с.

8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

9. Юрченко І. Розвиток спеціальної фізичної підготовки школярів, які займаються важкою атлетикою Суми Вид-во «МакДен», 2018. с. 26 .

10. Шаповал С. Особливості пливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових здібностей у юнаків 15-17 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 2. С. 194.

11. Рекомендовані джерела інформації.

Корисні ресурси Інтернету:

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