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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
_____ Микола ПРОЗАР
підпис
«27» серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 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 А7 Фізична культура і спорт
галузі знань А Освіта

2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, ЗТУ з пауерліфтингу, старший тренер національної збірної України з пауерліфтингу, суддя міжнародної категорії

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Микола ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового компоненту дисциплін професійної підготовки «Силова підготовка в системі спортивного тренування» полягає у формуванні в здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для науково обґрунтованого планування, організації та контролю силової підготовки спортсменів. Вивчення дисципліни спрямоване на оволодіння сучасними засобами і методами розвитку силових здібностей, принципами програмування та дозування тренувальних навантажень, методами оцінювання функціонального стану і рівня силової підготовленості спортсменів, а також на формування здатності диференційовано застосовувати технології силової підготовки з урахуванням специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки та індивідуальних особливостей спортсменів.

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 вивчення освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» ґрунтується на знаннях, уміннях і компетентностях, сформованих у процесі опанування здобувачами вищої освіти дисциплін анатомо-фізіологічного, медико-біологічного, психолого-педагогічного та спортивно-практичного спрямування.

Передумовами успішного засвоєння дисципліни є розуміння закономірностей функціонування та адаптації організму людини до фізичних навантажень, основ теорії і методики спортивного тренування, біомеханіки рухової діяльності, принципів розвитку фізичних якостей, основ спортивної морфології та педагогічного контролю. Важливе значення мають сформовані практичні вміння

щодо виконання фізичних вправ, оцінювання рівня фізичної підготовленості та дотримання вимог безпеки під час організації тренувальної діяльності.

Набуті раніше компетентності створюють основу для поглибленого опанування сучасних засобів і методів розвитку силових здібностей, програмування та дозування силових навантажень, контролю їх ефективності й індивідуалізації силової підготовки спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації.

5. Програмні компетентності навчання.

Підготовка здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту» передбачає формування системи інтегральної, загальних та спеціальних (фахових) компетентностей, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Вивчення освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» спрямоване на поглиблення теоретичних знань і практичних умінь щодо розвитку силових здібностей, планування та програмування тренувальних навантажень, використання сучасних засобів і методів силової підготовки, здійснення педагогічного контролю та забезпечення безпеки тренувального процесу.

Інтегральна компетентність

ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема в процесі спортивної підготовки, що передбачає застосування сучасних теорій, методів і технологій спортивного тренування та характеризується комплексністю й невизначеністю умов.

У межах освітнього компонента інтегральна компетентність реалізується через здатність аналізувати структуру силової підготовленості спортсменів, обґрунтовувати вибір засобів і методів розвитку силових здібностей, планувати та коригувати силові навантаження відповідно до специфіки виду спорту й індивідуальних особливостей спортсмена.

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. У процесі вивчення дисципліни компетентність реалізується через опанування сучасних наукових підходів до розвитку силових здібностей, програмування тренувальних навантажень, контролю та оцінювання ефективності силової підготовки.

ЗК 03. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні й наукові цінності та 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. У межах дисципліни передбачається формування відповідального ставлення до професійної діяльності тренера, дотримання принципів академічної доброчесності, професійної етики, культури спортивного тренування та використання науково обґрунтованих підходів до силової підготовки.

ЗК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. Компетентність реалізується через формування здатності раціонально використовувати засоби силової підготовки для розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності, підтримання належного функціонального стану організму та профілактики негативних наслідків нераціональних фізичних навантажень.

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. У межах освітнього компонента СК 12 передбачає формування практичних умінь щодо раціонального та безпечного використання силових тренажерів, вільних обтяжень, спеціального обладнання й допоміжного інвентарю, добору обладнання відповідно до мети та завдань тренувального заняття; контролю техніки виконання силових вправ і забезпечення безпечних умов тренувальної діяльності.

Формування визначених компетентностей забезпечує здатність майбутнього фахівця планувати, організовувати, проводити та коригувати силову підготовку спортсменів, обґрунтовано добирати засоби й методи розвитку силових здібностей, регулювати обсяг та інтенсивність тренувального навантаження, здійснювати контроль за динамікою силової підготовленості та враховувати в тренувальному процесі вік, стать, рівень підготовленості, спортивну кваліфікацію, етап багаторічної підготовки й специфіку обраного виду спорту..

6. Очікувані результати навчання з дисципліни

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми в результаті вивчення освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» у здобувачів вищої освіти мають бути сформовані такі програмні результати навчання:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання актуальних професійних 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 та проведення спортивних змагань.

За результатами вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти повинні знати:

- сучасні теоретико-методичні засади силової підготовки в системі спортивного тренування;
- закономірності розвитку сили та її основних проявів у різних видах спортивної діяльності;
- фізіологічні, біомеханічні та педагогічні основи адаптації організму до силових навантажень;
- принципи планування, програмування та періодизації силової підготовки спортсменів різної кваліфікації;
- сучасні підходи до визначення обсягу, інтенсивності, щільності та спрямованості силового навантаження;
- особливості застосування вправ із вільними обтяженнями, тренажерами, масою власного тіла та іншими засобами силової підготовки;
- методи контролю й оцінювання рівня силової підготовленості спортсменів;
- основи індивідуалізації та корекції тренувальних навантажень відповідно до рівня підготовленості, віку, статі та функціонального стану спортсмена;
- основні вимоги безпеки під час виконання силових вправ, принципи профілактики травматизму та перенавантаження;
- особливості організації силової підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення;
- основні засади організації та проведення спортивних змагань, пов'язаних із силовими видами спорту.

уміти:

- добирати та обґрунтовувати засоби і методи силової підготовки відповідно до мети, завдань та етапу тренувального процесу;
- складати програми, плани та окремі тренувальні заняття силової спрямованості;
- визначати та регулювати основні параметри тренувального навантаження;
- навчати техніки виконання силових вправ та здійснювати її педагогічний контроль;
- застосовувати сучасні методи розвитку максимальної сили, швидкісно-силових здібностей, силової витривалості та вибухової сили;
- здійснювати оперативний, поточний та етапний контроль силової підготовленості;
- аналізувати динаміку тренувальних показників та на її основі коригувати зміст тренувального процесу;
- індивідуалізувати силові навантаження з урахуванням підготовленості та функціональних можливостей спортсменів;
- забезпечувати дотримання правил безпеки та здійснювати профілактику травматизму під час силового тренування;

- використовувати сучасні цифрові засоби для обліку, моніторингу й аналізу тренувальних навантажень;
- критично оцінювати науково-методичну інформацію та використовувати доказові підходи у професійній діяльності;
- організовувати та проводити тренувальні заняття й спортивні заходи з дотриманням професійних, етичних і безпекових вимог.

володіти:
- сучасною термінологією у сфері силової підготовки та спортивного тренування;
- методиками навчання й удосконалення техніки силових вправ;
- практичними навичками дозування та корекції силового навантаження;
- методами педагогічного контролю та оцінювання силової підготовленості;
- навичками аналізу результатів тренувальної діяльності та прийняття обґрунтованих професійних рішень;
- навичками самостійної роботи, критичного мислення, професійної комунікації та самоосвіти у сфері фізичної культури і спорту.

7. Методи навчання:

У процесі викладання освітнього компонента застосовуються словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові та інтерактивні методи навчання, спрямовані на формування професійних компетентностей у сфері силової підготовки та спортивного тренування.

Словесні методи: лекція, пояснення, розповідь, бесіда, дискусія, інструктаж, аналіз проблемних ситуацій.

Наочні методи: демонстрація техніки виконання силових вправ, використання відеоматеріалів, презентацій, схем, таблиць та інших засобів візуалізації тренувального процесу.

Практичні методи: практичне виконання силових вправ, методи стандартно-повторної, перемінної, інтервальної та колової вправи; методи навчання рухових дій загалом і по частинах; моделювання окремих компонентів тренувального процесу.

Проблемно-пошукові та інтерактивні методи: проблемне навчання, аналіз практичних ситуацій, виконання ситуаційних і професійно орієнтованих завдань, робота в малих групах, дискусії, моделювання та розроблення програм силової підготовки.

Цифрові методи і технології навчання: використання електронних освітніх ресурсів, мультимедійних матеріалів, цифрових засобів моніторингу й аналізу тренувального навантаження, технологій дистанційного та змішаного навчання.

8. Засоби діагностики результатів навчання

Оцінювання результатів навчання здійснюється на основі поточного, модульного та підсумкового контролю з урахуванням теоретичної підготовленості, сформованості практичних умінь і здатності здобувачів застосовувати набуті знання у професійно орієнтованих ситуаціях. Основними засобами діагностики є:

- усне та письмове опитування;
- тестові завдання;
- виконання практичних і професійно орієнтованих завдань;
- демонстрація техніки виконання силових вправ;
- розроблення та обґрунтування фрагментів програм силової підготовки;
- планування й проведення фрагментів навчально-тренувальних занять;
- аналіз і корекція параметрів тренувального навантаження;
- виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи;
- розв'язання ситуаційних завдань і аналіз практичних кейсів;
- модульна контрольна робота;
- залік.

Критеріями оцінювання є рівень засвоєння теоретичних положень, правильність і безпечність виконання силових вправ, здатність обґрунтовано добирати засоби та методи силової підготовки, планувати й коригувати тренувальне навантаження, аналізувати результати контролю та застосовувати набуті компетентності у практичній професійній діяльності.

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	2	2			8	
Тема 4. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	10					8	

Тема 5. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	10		2			8	
Тема 6. Загальна характеристика силових видів спорту (бодібілдинг, пауерлі фтинг, важкаатлетика, гирьовий спорт).	8					8	
Тема 7. Методика тренування окремих м'язових Груп.	10					10	
Тема 8. Силова підготовка у видах спорту з переважанням витривалості.	11		2			10	
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

Контроль результатів навчання здобувачів вищої освіти з освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» здійснюється систематично впродовж семестру та передбачає поточний, модульний і підсумковий контроль.

Максимальна оцінка поточної успішності здобувача вищої освіти на одному навчальному занятті становить 12 балів.

Поточний контроль спрямований на визначення рівня засвоєння теоретичного матеріалу, сформованості практичних умінь і навичок та здатності застосовувати набуті знання під час вирішення професійно орієнтованих завдань.

Основними формами та методами поточного контролю є:

- усне та письмове опитування;
- тестування;
- виконання практичних завдань;
- демонстрація техніки виконання силових вправ;
- аналіз техніки рухових дій та виявлення типових помилок;
- визначення й обґрунтування параметрів силового навантаження;
- складання комплексів вправ і фрагментів програм силової підготовки;
- планування та проведення фрагментів навчально-тренувальних занять;
- розв'язання ситуаційних і професійно орієнтованих завдань;
- аналіз результатів тренувальної діяльності;
- виконання та захист індивідуальних і самостійних завдань.

Модульний контроль проводиться у формі модульної контрольної роботи (МКР) та передбачає комплексне оцінювання рівня засвоєння програмного матеріалу відповідного змістового модуля. Завдання можуть містити теоретичні питання, тестові завдання та професійно орієнтовані практичні й ситуаційні завдання.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку та передбачає визначення рівня досягнення програмних результатів навчання за освітнім компонентом. Підсумкова оцінка формується на основі результатів поточного та модульного контролю відповідно до встановленої системи оцінювання.

Під час усіх видів контролю оцінюються повнота і системність теоретичних знань, правильність та безпечність виконання силових вправ, здатність добирати й обґрунтовувати засоби і методи силової підготовки, планувати та коригувати тренувальне навантаження, аналізувати результати контролю й самостійно приймати обґрунтовані професійні рішення.

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, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

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

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 «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 ЗМ1 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 ЗМ1	
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	12
Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями.	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

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є складовою опанування освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» та спрямована на поглиблення теоретичних знань, розвиток аналітичного й критичного мислення, формування вмінь самостійно працювати з науковою та навчально-методичною інформацією і застосовувати її під час розв'язання професійно орієнтованих завдань.

Контроль результатів самостійної роботи здійснюється під час практичних занять відповідно до 12-бальної системи оцінювання.

Здобувачі вищої освіти виконують індивідуальні завдання, готують доповіді, презентації або реферати за такими орієнтовними темами:

1. Сучасні концепції силової підготовки в системі спортивного тренування.
2. Фізіологічні механізми розвитку силових здібностей спортсменів.
3. Нейром'язова адаптація організму до систематичних силових навантажень.
4. Біомеханічні основи виконання силових вправ та їх значення для ефективності тренування.
5. Методи розвитку максимальної сили та особливості їх застосування у спорті.
6. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів.
7. Методика розвитку вибухової сили у структурі спортивної підготовки.
8. Розвиток силової витривалості у спортсменів різної спеціалізації.
9. Планування та програмування силового навантаження у спортивному тренуванні.
10. Періодизація силової підготовки на різних етапах річного тренувального циклу.
11. Індивідуалізація силової підготовки спортсменів різної кваліфікації.
12. Особливості силової підготовки жінок у сучасному спорті.
13. Особливості силової підготовки дітей і підлітків: методичні та безпекові аспекти.
14. Силова підготовка висококваліфікованих спортсменів: сучасні підходи та технології.
15. Контроль та оцінювання силової підготовленості спортсменів.
16. Застосування показників RPE та RIR для регулювання силового тренувального навантаження.
17. Моніторинг тренувального навантаження та відновлення у процесі силової підготовки.
18. Профілактика травматизму та забезпечення безпеки під час силового тренування.
19. Сучасні цифрові технології та засоби контролю в силовій підготовці спортсменів.
20. Розроблення індивідуальної програми силової підготовки спортсмена з урахуванням виду спорту, етапу підготовки та рівня тренованості.

Під час виконання самостійної роботи здобувач має продемонструвати вміння аналізувати сучасні наукові та навчально-методичні джерела, порівнювати різні підходи до організації силової підготовки, аргументувати власні професійні рішення та формулювати обґрунтовані висновки.

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 виконанням модульної контрольної роботи (МКР), яка є складовою поточного контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти з освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування».

Мета модульної контрольної роботи – визначення рівня засвоєння здобувачами теоретичних положень освітнього компонента, розуміння сучасних засад силової підготовки та здатності застосовувати набуті знання для вирішення навчальних і професійно орієнтованих завдань.

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі та охоплює основний програмний матеріал освітнього компонента. До виконання МКР допускаються здобувачі вищої освіти відповідно до встановлених вимог організації освітнього процесу.

МКР складається з 20 тестових завдань, що передбачають перевірку знань із теоретико-методичних основ силової підготовки, закономірностей розвитку силових здібностей, методики побудови тренувального процесу, дозування та контролю навантаження, техніки й безпеки виконання силових вправ, планування та програмування силової підготовки.

За кожну правильну відповідь здобувач отримує 1 бал. Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи становить 20 балів.

Оцінювання МКР здійснюється за такими критеріями:

- 18–20 балів – високий рівень засвоєння програмного матеріалу;
- 15–17 балів – достатній рівень;
- 12–14 балів – задовільний рівень;
- 0–11 балів – недостатній рівень засвоєння програмного матеріалу.

Здобувачі вищої освіти, які отримали за МКР результат менше 60 % від максимальної кількості балів, а також здобувачі, які не виконали контрольну роботу у визначений термін, ліквідовують академічну заборгованість відповідно до чинних нормативних документів закладу вищої освіти.

Результати модульної контрольної роботи враховуються під час визначення підсумкової оцінки за освітнім компонентом відповідно до встановленої системи розподілу балів.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

Результати навчання, здобуті здобувачами вищої освіти шляхом неформальної та/або інформальної освіти, можуть бути визнані та зараховані в межах освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» відповідно до чинного порядку визнання результатів навчання, установленого Кам'янець-Подільським національним університетом імені Івана Огієнка (https://drive.google.com/file/d/19GCSMByK496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1). Визнанню підлягають результати навчання, які за змістом, обсягом і рівнем сформованих компетентностей та програмних результатів навчання відповідають окремим темам, змістовим модулям або іншим складовим освітнього компонента.

Підставою для розгляду можливості визнання результатів навчання можуть бути:

- проходження професійних курсів, освітніх програм, семінарів, вебінарів, тренінгів та інших форм неформального навчання, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента;
- проходження сертифікованих освітніх курсів на вітчизняних та міжнародних освітніх платформах;
- участь у програмах підвищення професійної компетентності у сфері фізичної культури, спорту, спортивного тренування та силової підготовки;
- підготовка та представлення результатів наукової роботи за тематикою освітнього компонента;
- участь у студентських наукових конференціях, конкурсах наукових робіт, олімпіадах та інших науково-освітніх заходах;
- практичний досвід, отриманий у спортивно-тренувальній, організаційній або іншій професійній діяльності, за умови можливості підтвердження відповідних результатів навчання.

Для визнання результатів навчання здобувач подає документи або інші підтвердження, що дають змогу ідентифікувати зміст, обсяг та результати пройденого навчання або відповідної діяльності: сертифікат, свідоцтво, диплом, програму курсу, документ про участь у науковому чи освітньому заході, результати виконаної роботи тощо.

Визнання результатів здійснюється на підставі зіставлення фактично досягнутих результатів навчання з результатами, передбаченими робочою програмою освітнього компонента. За потреби для підтвердження рівня набутих знань, умінь і компетентностей можуть застосовуватися співбесіда, тестування, виконання практичного або професійно орієнтованого завдання, презентація чи інша форма оцінювання.

Обсяг результатів навчання, що можуть бути визнані та зараховані, порядок їх оцінювання й документального оформлення визначаються чинними нормативними документами університету.

Рішення щодо визнання результатів неформальної та/або інформальної освіти приймається з дотриманням принципів об'єктивності, академічної доброчесності,

прозорості та відповідності програмним результатам навчання освітнього компонента.

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 І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І 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 ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ 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.

Дозволені випадки використання ШІ.

Генерація ідей та планування навчально-дослідної діяльності: формулювання тем, дослідницьких запитань і гіпотез щодо розвитку силових здібностей спортсменів, визначення напрямів аналізу та планування силової підготовки.

Підготовка програм силової підготовки: допомога у формуванні орієнтовної структури тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів силової спрямованості, визначенні послідовності застосування вправ та розподілі тренувальних навантажень з обов'язковим самостійним обґрунтуванням запропонованих рішень.

Добір силових вправ: допомога у систематизації загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ відповідно до виду спорту, рівня підготовленості спортсмена, завдань тренувального етапу та характеру прояву силових здібностей.

Вивчення методів розвитку силових здібностей: пояснення та порівняння методів розвитку максимальної сили, швидкісно-силових здібностей, вибухової сили, силової витривалості та інших форм прояву силових можливостей спортсмена.

Аналіз параметрів силового навантаження: допомога у визначенні та систематизації показників обсягу й інтенсивності навантаження, кількості підходів і повторень, тривалості інтервалів відпочинку, темпу виконання вправ та інших характеристик силового тренування.

Розрахунок інтенсивності тренувальних навантажень: використання ШІ як допоміжного засобу для виконання розрахунків тренувального навантаження на основі показників 1RM, відносної інтенсивності, обсягу виконаної роботи та інших кількісних характеристик із обов'язковою перевіркою результатів здобувачем

Аналіз техніки силових вправ: допомога у структуруванні інформації про фази виконання силових вправ, положення тіла, траєкторію руху, особливості прикладання зусиль та типові технічні помилки без заміни практичного аналізу викладача і здобувача.

Планування періодизації силової підготовки: допомога у створенні орієнтовних моделей лінійної, хвилеподібної, блокової та інших варіантів організації силових навантажень з подальшим самостійним аналізом їх відповідності меті та етапу спортивної підготовки.

Контроль силової підготовленості: допомога у доборі тестів і контрольних вправ для оцінювання максимальної сили, швидкісно-силових здібностей і силової витривалості, а також у систематизації та порівнянні отриманих результатів.

Обробка та аналіз даних: упорядкування результатів тестування, розрахунок абсолютних і відносних показників сили, статистичних характеристик, порівняння результатів та підготовка таблиць і графіків з обов'язковою перевіркою правильності розрахунків.

Пошук додаткових джерел: пошук сучасних наукових публікацій щодо методів розвитку сили, періодизації, моніторингу навантаження, швидкості виконання вправ, відновлення та сучасних технологій силового тренування з обов'язковою перевіркою інформації за першоджерелами.

Підготовка до занять: пояснення складних понять, створення тестових, розрахункових і практичних завдань для самоперевірки та підготовки до лекційних і практичних занять.

Редагування тексту: перевірка граматики, стилістики, переклад та вдосконалення формулювань у навчальних роботах без заміни власного аналізу, обґрунтування та висновків здобувача.

Візуалізація навчального матеріалу: допомога у створенні таблиць, графіків, діаграм і схем для представлення структури силової підготовки, динаміки навантаження, результатів тестування та моделей розвитку силових здібностей.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація робіт: забороняється подавати створені ШІ програми силової підготовки, індивідуальні завдання, аналітичні матеріали, розрахунки або результати досліджень як власні оригінальні роботи.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих наукових джерел, методик, нормативів, результатів досліджень або неперевірених рекомендацій щодо силової підготовки.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену, заліку та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше безпосередньо не передбачено умовами завдання.

Підміна самостійного програмування силової підготовки: ШІ не повинен замінювати здатність здобувача самостійно визначати мету і завдання силового тренування, добирати вправи, методи, величину навантаження, кількість підходів і повторень та обґрунтовувати їх застосування.

Некритичне використання тренувальних рекомендацій: забороняється без перевірки застосовувати запропоновані ШІ величини обтяжень, інтенсивність, тренувальний обсяг, частоту занять або інші параметри, які можуть впливати на ефективність і безпеку тренувального процесу.

Фальсифікація результатів: забороняється використовувати ШІ для вигадування або штучної зміни показників 1RM, результатів контрольних вправ, тестування силової підготовленості, тренувальних щоденників та інших емпіричних даних.

Підміна практичного виконання: використання ШІ не може замінювати практичне засвоєння техніки силових вправ, виконання контрольних нормативів, аналіз власної техніки та формування практичних професійних умінь.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти штучного інтелекту під час виконання навчального завдання, він повинен зазначити назву інструменту та характер його використання.

Приклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу, формування варіантів представлення тренувального навантаження та перевірки мовного оформлення. Розрахунки, добір засобів і методів силової підготовки, аналіз результатів та висновки виконано і перевірено автором самостійно».

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач повинен надати використані запити (промпти) та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, наукових джерел, розрахунків і тренувальних рекомендацій, отриманих за допомогою ШІ. Особливої перевірки потребують величини тренувального навантаження, відсотки від 1RM, методи розвитку силових здібностей, інтервали відпочинку та принципи побудови програм силової підготовки.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність розрахунків, обґрунтованість тренувальних рішень, коректність використаних джерел, самостійність виконання завдань та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: використання ШІ не звільняє здобувача від необхідності самостійно засвоювати теоретико-методичні основи силової підготовки, розраховувати й аналізувати тренувальні навантаження, добирати засоби і методи розвитку силових здібностей, оцінювати результати педагогічного контролю та формулювати власні висновки. ШІ повинен виконувати допоміжну освітню функцію та сприяти розвитку професійного й критичного мислення майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

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 «Силова 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 перескладав 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 оцінки, 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

Для забезпечення освітнього процесу з освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» використовуються навчальні аудиторії, спортивні зали, спеціалізоване обладнання, сучасні інформаційно-комунікаційні технології та цифрові освітні ресурси.

Для проведення лекційних та теоретичних занять використовуються:

- мультимедійне обладнання;
- персональний комп' ютер або ноутбук;
- презентаційні та відеоматеріали;
- електронні навчально-методичні матеріали;
- доступ до мережі Інтернет;
- цифрове освітнє середовище університету;
- платформи та сервіси для організації дистанційного і змішаного навчання, комунікації та обміну навчальними матеріалами.

Для проведення практичних занять використовуються спортивні та спеціалізовані тренажерні зали, оснащені обладнанням та інвентарем для силової підготовки, зокрема:
- силові стійки та стійки для присідань;
- лави для виконання силових вправ;
- штанги та комплекти дисків різної маси;
- гантелі та гирі;
- силові тренажери;
- блочні та функціональні тренажери;
- перекладини, бруси та інше гімнастичне обладнання;
- еластичні стрічки й амортизатори;
- допоміжне обладнання та інвентар для навчання техніки силових вправ;
- засоби забезпечення безпеки під час виконання вправ з обтяженнями.

Для контролю та аналізу силової підготовки можуть застосовуватися:

- електронні засоби фіксації та обліку тренувального навантаження;
- відеозапис і відеоаналіз техніки виконання силових вправ;
- мобільні застосунки та цифрові сервіси для планування й моніторингу тренувального процесу;
- електронні таблиці та програмні засоби для оброблення, систематизації й аналізу результатів контролю;
- цифрові засоби визначення та моніторингу окремих показників тренувальної діяльності.

Використання матеріально-технічного та цифрового забезпечення спрямоване на формування практичних умінь із планування, організації, проведення й контролю силової підготовки, удосконалення техніки виконання силових вправ та набуття навичок застосування сучасних технологій у професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

14. Рекомендована література.

Основна

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

2. Джим В. Ю, Канунова Л. В, Пугач Я. І. Особливості тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному періоді підготовки : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2018. 158 с.

3. Єдинак Г. А, Шиян Б. М, Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. 3-тє вид., стереотип. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.

4. Жамардій В. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика : монографія. Полтава : Полтавський державний медичний університет, 2021.

5. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 252 с.

6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. Київ : Д.А., 2011. 444 с.

7. Олешко В. Г. Силові види спорту : підручник для закладів вищої освіти з фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 1999. 287 с.

8. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підручник. Київ : Олімпійська література, 2018. 332 с.

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

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

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., 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/sgykdc.

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

8. 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

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

10. 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

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

12. 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

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 проєкту 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.nbuv.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