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

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

Галузь знань:	A Освіта		
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:	Вибірковий освітній компонент		
Мова викладання:	українська		
		**ПІБ:**	Воронецький Вадим Борисович
		Посада:	Доцент кафедри спорту і спортивних ігор.
		Науковий ступінь:	Доцент
		Телефон:	+380676027306
		E-mail:	Voron-power @ukr. net
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://sportkaf. kpnu. edu. ua/ voronetskyj-vadym-borysovych/
Сторінка курсу в MOODLE	https:// moodle. kpnu. edu. ua/ course/ view php?id=8313		
Консультації	Воронецький В Б	Середа: 15. 00. -16-20	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222а)
		Понеділок – 15. 00. -16-20; Четвер – 15. 00. -16-20.	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222а)

Анотація до курсу	Вибірковий освітній компонент «Силова підготовка в системі спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності A7 Тренер з виду спорту (2 курс) розроблена для забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Метою освітнього компонента є формування у студентів системних теоретичних знань, методичних засад та практичних умінь щодо організації й реалізації силової підготовки в системі спортивного тренування. Зміст курсу передбачає опанування п'яти тем на лекційних заняттях та 15 тем, які підлягають поглибленому вивченню під час практичних занять. У процесі навчання студенти набувають знань про основні принципи, засоби й методи силової підготовки, а також формують практичні навички їх застосування з урахуванням специфіки окремих видів спорту. Результатом опанування на відповідному теоретичному та практичному рівні ВОК «Силова підготовка в системі спортивного тренування» є здатність майбутніх фахівців інтегрувати здобуті теоретичні знання та практичні вміння у професійну діяльність для успішного та результативного використання методів та засобів силової підготовки в системі спортивного тренування окремих видів спорту, забезпечуючи ефективність та результативність тренувального процесу спортсменів різного рівня підготовленості.
Мета та цілі курсу	Полягають у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння загальними основами силової підготовки в процесі спортивного тренування та технологіями засобів та методів силової підготовки в обраному виді спорту.
Методи навчання	У процесі викладання освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування» застосовуються наступні методи: – Словесні методи: розповідь та пояснення основних принципів силової підготовки, бесіда з обговоренням сучасних підходів до побудови тренувального процесу. – Наочні методи: ілюстрація та демонстрація техніки виконання вправ (відео- та фото-матеріали, показ викладача або студентів), самостійне спостереження за рухами під час практичних занять.

	– Практичні методи: виконання вправ силового спрямування, відпрацювання техніки, практичні заняття з побудови тренувальних програм, тестування рівня силової підготовленості. – Індуктивні та дедуктивні методи: формування загальних висновків на основі спостереження й аналізу виконаних вправ, а також застосування теоретичних положень до вирішення практичних завдань. – Аналітичні та синтетичні методи: розбір технічних елементів вправ із подальшим поєднанням у цілісну рухову дію – Репродуктивні методи: відтворення техніки вправ та тренувальних завдань за зразком – Проблемно-пошукові та дослідницькі методи: аналіз тренувальних ситуацій, пошук оптимальних рішень у побудові навантаження, розробка власних варіантів програм – Навчальна робота під керівництвом викладача: практичне відпрацювання силових вправ у залі, корекція техніки, формування індивідуальних програм підготовки. – Самостійна робота з літературними джерелами: опрацювання науково-методичної літератури з теорії та методики силової підготовки, сучасних досліджень у сфері спортивного тренування. – Письмова робота та розрахункові завдання: складання тренувальних планів, ведення щоденників тренувань, розрахунок навантаження й відновлення. – Навчальні дискусії: обговорення ефективності різних методик силової підготовки, порівняння досвіду провідних атлетів і тренерів. – Створення ситуацій пізнавальної новизни: знайомство студентів із новими науковими підходами та методиками силового тренування. – Створення ситуацій зацікавленості: використання практичних прикладів із тренувальної практики відомих спортсменів, постановка завдань, наближених до реальних умов тренувань.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні *програмні результати навчання*: ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН 7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. *Завдання курсу:* - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт загальні та фахові, компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту»; - опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.
Компетентності:	Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формуються наступні компетентності: *Інтегральна компетентність:* Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. *Загальні компетентності*: - ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. - ЗК 03 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. - ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії. - ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним. - ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:* - СК 01 здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; - СК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. - СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; - СК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть займати первинну посаду: - 3475.85 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.);

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">- 3475.85 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);
- 3475.22769.85 – Інструктор-методист спортивної школи;
- 3475.22768.85 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту.</td></tr>
<tr><td>Пререквізити</td><td colspan="3">Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Силова підготовка в системі спортивного тренування»: «Історія фізичної культури», «Підвищення спортивної майстерності», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної метрології», «Психолого-педагогічні аспекти в спорті».</td></tr>
<tr><td>Постреквізити</td><td colspan="3">Набуті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Силова підготовка в системі спортивного тренування» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки» «Курсова робота з підвищення спортивної майстерності».</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Обсяг і ознаки курсу</td><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Характеристика освітнього компоненту</td></tr>
<tr><td>денна форма здобуття вищої освіти</td><td>заочна форма здобуття вищої освіти</td></tr>
<tr><td>Рік навчання/ рік викладання</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td>Семестр вивчення</td><td>III семестр</td><td>III семестр</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів ЄКТС</td><td>4</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Загальний обсяг годин</td><td>120 годин</td><td>120 години</td></tr>
<tr><td>Кількість годин навчальних занять</td><td>40 годин</td><td>16 годин</td></tr>
<tr><td>Лекційні заняття</td><td>10 годин</td><td>4 годин</td></tr>
<tr><td>Практичні заняття</td><td>30 годин</td><td>12 годин</td></tr>
<tr><td>Семінарські заняття</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Лабораторні заняття</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Самостійна та індивідуальна робота</td><td>80 годин</td><td>104 години</td></tr>
<tr><td>Форма підсумкового контролю</td><td>Залік</td><td>залік</td></tr>
<tr><td>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</td><td colspan="3">Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (105), 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.
Для проведення практичних занять, використовується спортивний (тренажерний) зал № 6, аудиторія №01
Матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:
- штанги;
- гантелі;
- стійки;
- гирі;
- тренажери;
- перекладини;
- резинки.</td></tr>
<tr><td>Політики курсу</td><td colspan="3">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 має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за</td></tr>
</table>

поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

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

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

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

- відповідь здобувача вищої освіти, який 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;

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

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

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

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (http://surl.li/cxmzn).

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

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMBy-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 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 017 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 017 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.

Схема курсу

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		у тому числі					
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1 **Використання силової підготовки в системі спортивного тренування**							
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-
Разом	120	10	30	-	-	80	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

	Кількість годин	
	р.	у тому числі

	Назви змістових модулів і тем		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
	Разом за змістовим модулем 1	120	4	12	-	-	104	-
	Разом	120	4	12	-	-	104	-

Форми та методи оцінювання	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Тренер з виду спорту СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, проведення фрагментів тренувань, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, залік.
Критерії оцінювання результатів навчання	**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 спортивної Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивного тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 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.

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

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	4-12

	MOODLE – лекційне заняття №3 «Тренувальне навантаження та педагогічний контроль».	
	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
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	**Рекомендована література** **Основна** 1. Єдинак Г., Шіян Б, Петришин Ю Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см Об'єм даних 9,7 Мб. сп. 2. Платонов В М, Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с. 3. Платонов В М, Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: Загальна теорія та її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015, 800 с. 4. Воронецький В Б, Єдинак Г. А Організація і методика занять студенток пауерліфтингом навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оюм, 2017. 150 с. 5. Гуска М Б, Мазур В Й, Гоншовський В М, Марущак А А Вплив антиоксидантів на швидке відновлення після тренувань на прикладі спортсменів-важкоатлетів. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс], [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 13. С 30-35. http://surl.li/ukniq **Допоміжна** 1. Голубєв В В, Пауерліфтинг: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ДДУВС, 2020, 220 с. 2. Лисенко О М, Пауерліфтинг: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017, 145 с. 3. Корнієнко, С Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (53), 2021, С 86-94. URL: 4. Корнієнко, С Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (56), 2021, С 151-158. URL: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498 5. Костюкевич В М, Теорія і методика силової підготовки спортсменів: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2019, 312 с. 6. Мазур В Й, Гуска М Б Новітні технічні засоби як спосіб створення великих можливостей для вдосконалення тренувального процесу в обраному виді спорту. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової	

	конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам`янець-Подільський: Кам`янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С 116-118. 7. Мазур В., Гуска М., Авінов В. Використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 22. С 615-618. https://surli.cc/sgyklc. 18. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Новітні технічні засоби як спосіб створення великих можливостей для вдосконалення тренувального процесу в обраному виді спорту. Наукові праці Кам`янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам`янець-Подільський: Кам`янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С 116-118https://surl.li/fdamki. 9. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVITKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV 10. Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Мельник Т. Г., Шандригось В. І., Попович О. І., Оліярник В. І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, випуск 5 (150) 2022 11. Хацанюк О. В., Методика силової підготовки у пауерліфтингу: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2018, 180 с. 12. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року №220 URL: https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf 13. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Ат: Х : Акад. ВВ МВС України, 2011. С 53-58 Volume: 5, 14. Bompa T., Buzzichelli C., Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019, 368 p. 15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2006, 272 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisno-silova_pidgotovka_v_kontaktnih_vidah_shidnih_edinoborstv 16. McGuigan M. R., Monitoring Training and Performance in Athletes. Champaign: Human Kinetics, 2017, 312 p. 17. Haff G. G., Triplett N. T. (eds.), Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Champaign: Human Kinetics, 2015, 752 p.
Локація	Згідно розкладу https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/