

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТЕФАНІКА»



Факультет фізичного виховання і спорту Кафедра
спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 4 від «20» листопада 2023 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика викладання пауерліфтингу
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Рівень освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	2/4
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Семінарські заняття – 30 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
2. Опис дисципліни	
Дисципліна призначена для студентів 2 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу занять пауерліфтингом на стан здоров'я людини, навчити форм організації навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу, сформувати у студентів практичні навички організації проведення занять з пауерліфтингу; ознайомити їх із методикою проведення занять з пауерліфтингу.	
Мета та цілі дисципліни	
Метою вивчення дисципліни є формування професійно-педагогічних знань, умінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих викладачів фізичного виховання, тренерів з пауерліфтингу, які на високому рівні зможуть забезпечити навчання з пауерліфтингу різних вікових груп і вдосконалення спортивної майстерності.	
Компетентності	
ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях ФК 4.Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	
Програмові результати навчання	
ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПРН 7.Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення	

роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні вміння та навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою та спортом.

3. Структура дисципліни

№ з/п	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Історія розвитку пауерліфтингу . Класифікація, систематика, термінологія	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: ➤ Визначення поняття «пауерліфтингу» різними фахівцями. ➤ Відомі атлети: ознайомлення з відомими атлетами минулого та сучасності країн світу та України, їхніми досягненнями ➤ Анатомічні параметри м'язевої системи людини ➤ Вікові групи у пауерліфтингу . Класифікація напрямків тренінгу.	<ul style="list-style-type: none">• тестування;• контрольні запитання;• завдання для індивідуальної роботи;• завдання для самостійної роботи;• написання реферату та презентації до нього.
2.	Методика побудови тренувального процесу. Організація і проведення занять з пауерліфтингу .	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: ➤ Фактори, що впливають на розвиток сили. Види силових вправ на заняттях. ➤ Тренування серцево-судинної системи. ➤ Організація діяльності учнів на занятті. Побудова спортивного тренування. ➤ Складання комплексів тренувальних вправ.	<ul style="list-style-type: none">• тестування;• контрольні запитання;• завдання для індивідуальної роботи;• завдання для самостійної роботи;• написання реферату та презентації до нього.

3.	<p>Фармакологічне забезпечення тренувань. Основи фізіологічних механізмів м'язової діяльності.</p>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Медикаментозні засоби забезпечення відновлення працездатності. ➤ Продукти спортивного харчування. ➤ Класифікація спортивного харчування. ➤ Збільшення активності м'язів та їх фізіологічні механізми. 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; • написання реферату та презентації до нього.
4.	<p>Техніка і методика навчання виконання вправ з гантелями.</p>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гантелями для м'язів шиї, спини і рук. ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гантелями для м'язів ніг. ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гантелями для косих м'язів живота. 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; • написання реферату та презентації до нього.
5.	<p>Техніка і методика навчання виконання вправ з гумовими амортизаторами</p>	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гумовими амортизаторами для дельтовидних і трапецієвидних м'язів. ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гумовими амортизаторами для м'язів грудей та дельтовидних м'язів. ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гумовими амортизаторами для трапецієвидних м'язів, м'язів грудей і рук. 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; • написання реферату та презентації до нього.

6.	Техніка і методика навчання виконання вправ зі штангою.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вивчення техніки виконання вправ зі штангою для м'язів рук. ➤ Вивчення техніки виконання вправ зі штангою для м'язів рук і грудних м'язів. ➤ Вивчення техніки виконання вправ зі штангою для м'язів спини і стегна. ➤ Вивчення техніки виконання вправ зі штангою для м'язів тулуба і ніг. ➤ Вивчення техніки виконання вправ зі штангою для двоголових м'язів. 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; • написання реферату та презентації до нього.
7.	Техніка і методика навчання виконання вправ з гирями.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гирями для м'язів спини і живота. ➤ Вивчення техніки виконання вправ гирями для м'язів рук і спини. ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гирями для двоголових м'язів і частково м'язів спини. ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гирями для м'язів ніг і тулуба. 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; написання реферату та презентації до нього.
8.	Техніка і методика навчання виконання вправ для окремих груп м'язів.	<p>Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гумою для м'язів рук, спини, живота і тулуба. ➤ Вивчення техніки виконання 	<ul style="list-style-type: none"> • тестування; • контрольні запитання; • завдання для індивідуальної роботи; • завдання для самостійної роботи; • • написання реферату та

		вправ з гантелями для м'язів рук, ніг, спини, шиї, живота. ➤ Вивчення техніки виконання вправ зі штангою для м'язів ніг, спини. ➤ Вивчення техніки виконання вправ з гирями для м'язів рук, ніг, тулуба.	презентації до нього.
--	--	--	-----------------------

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	30
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	20
Максимальна кількість балів		100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу											ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття					Номер практичного заняття					КСР				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					11
Т	100		100		100		100	100	100	100					20
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100					10
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			100		50
СР											100	100			20
Разом															100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **20 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал може скласти **30 балів**), що в сумі максимально може

скласти **100 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом *тестування* та їх *усної відповіді* на заняттях.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за *усну відповідь* (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо.

Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час *практичних занять* студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навика** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування *КСР* та виконання *індивідуальних завдань*.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення

Мультимедіа (презентації, відеофайли, рисунки, схеми та інше)

Рекомендована література

Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
3. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

Допоміжна

1. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
2. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
3. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника:
<http://lib.pnu.edu.ua/>
2. Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка:
<https://lib.if.ua/>
3. Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту:
<http://lib.sportedu.ru/>
4. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
5. <http://ru.wikipedia.org>

7. Контактна інформація	
Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 https://spd.pnu.edu.ua spd@pnu.edu.ua
Викладач	Данищук Андрій Сергійович Доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, асистент
Контактна інформація викладача	andrii.danyshchuk@pnu.edu.ua +380992089446
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.
	Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Викладач: Данишук Андрій Сергійович