

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою  
викладання

  
\_\_\_\_\_ Л. Д. Гурман  
підпис

27 серпня 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВЕЩЕННЯ  
СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З  
ПАУЕРЛІФТИНГУ**

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

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: В. Б. Воронецький, Заслужений тренер України з пауерліфтингу, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Керівники  
Груп забезпечення освітньої програми



I. I. Стасюк



Ю. В. Юрчишин



Г. А. Єдинак



М. В. Прозар

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр», «магістр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з паєрліфтинг» є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, відповідним рівнем змагальної підготовки.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»; 1-й ступінь вищої освіти «магістр»; 2-й ступінь вищої освіти «магістр» (1.10 місяців).
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й, 3-й СВО «магістр»;
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити.

Загальний обсяг годин	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;  1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин;  2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин;  2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;  3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години;  3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;  4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;  4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;  1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;  1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин;  1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1, 10 місяців) – 40 годин;  2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 20 годин;  2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.</p>
Лекційні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;  1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години;  1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;  1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години;  2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 2 години;</p>
Практичні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин;  1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин;  2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин;  2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;  3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години;  3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;  4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;  4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;  1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична</p>

	культура) – 36 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 36 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 38 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.
Самостійна та індивідуальна робота	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 80 годин;
Форма підсумкового контролю	2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестри залік СВО «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту

### 3. Статус дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – обов'язковий компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з пауерліфтингу / Підвищення спортивної майстерності» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

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

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

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики» «Теорія і методики фізичного виховання», «Теорія і методика юнацького спорту»;

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

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Професійна майстерність тренера» «Теорія і методика спортивних ігор», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики»;

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

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Організаційні засади сучасного спорту», «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті»;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців): «Олімпійський і професійний спорт», «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» «Теорія і методика

викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Міжнародний олімпійський і спортивний рух», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

### **5. Програмні компетентності навчання.**

Загальні компетентності:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність);

- здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність працювати в команді та автономно;
- здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях; здатність до самовдосконалення та саморозвитку;

- здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним;

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії;
- навички міжособистісної взаємодії; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії.

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури дітей (соціальна);
- здатність генерувати нові ідеї, виявляти та розв'язувати проблеми у професійній діяльності, враховуючи положення академічної доброчесності й використовуючи адекватні методи дослідження (інноваційна);
- здатність під час роботи в команді приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети (лідерська).

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1 рік, 10 місяців):

- здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури дітей (соціальна);
- здатність генерувати нові ідеї, виявляти та розв'язувати проблеми у професійній діяльності, враховуючи положення академічної доброчесності й використовуючи адекватні методи дослідження (інноваційна);
- здатність під час роботи в команді приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети (лідерська).

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність генерувати нові ідеї (креативність); здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців):

- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- здатність працювати в команді;
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність мотивувати людей до досягнення спільної мети;



- визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків;
- здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

*Фахові компетентності:*

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);

- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність);

- здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства);

- здатність організовувати кожну визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність);

- здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність); здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна компетентність);

- здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність);

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- здатність до безперервного професійного розвитку;

- здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;

- здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту;

- здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту;

- здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

- 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні;

- здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання;

- здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання;

- здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей;

- здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

- 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

- 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;

- здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу;

- здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;

- здатність виховувати в учнів соціально-особисті якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність;

- здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

- 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

- 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- використання теоретичних знань зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної, науково-дослідної роботи;

- використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності.

- 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки;

- здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості;

- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту;

- використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення;

- належність необхідних технічних вмінь і навичок та відповідного рівня фізичних якостей, а також професійної майстерності для організації спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності;

- здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності;

- застосування традиційних та авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм занять фізичною культурою та спортом; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- формування готовності забезпечувати високий практичний і методичний рівень викладання дисциплін у повному обсязі освітньої програми відповідної спеціальності.

- 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із

використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості (предметно-методична);

- здатність до передачі навчального матеріалу, що стосується формування умінь, навичок у рухових діях із різних видів фізичної активності, формування знань у питаннях із фізичної культури в закладі загальної середньої освіти на засадах персоналізованого підходу (навчальна);

- здатність реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології та самостійно розробляти методики різнобічного розвитку дітей в освітньому процесі з фізичної культури (розвивальна);

- здатність орієнтуватись в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснювати пошук, критично оцінювати й оперувати інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні електронні (цифрові) освітні ресурси (інформаційно-цифрова);

- здатність визначати і враховувати під час реалізації різних форм фізичної культури психофізіологічні особливості дітей для посилення мотивації, формування позитивної самооцінки, я-ідентичності, ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя і (психологічна);

- здатність виявляти шанобливе ставлення, цінувати особистість кожної дитини та забезпечувати їй можливість керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури (емоційно-етична);

- здатність до рівноправної дії і взаємодії з дітьми, залученими фахівцями при проведенні індивідуальних і групових занять з фізичної культури (педагогічного партнерства);

- здатність створювати для дітей під час занять з фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні технології, а також здійснювати просвітницьку діяльність щодо безпеки життєдіяльності, санітарії, гігієни, формувати культуру здорової й безпечної життєдіяльності та зберігати власне фізичне, психічне, духовне здоров'я (здоров'язбережувальна).

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1 рік, 10 місяців):

- здатність формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості (предметно-методична);

- здатність до передачі навчального матеріалу, що стосується формування умінь, навичок у рухових діях із різних видів фізичної активності, формування знань у питаннях із фізичної культури в закладі загальної середньої освіти на засадах персоналізованого підходу (навчальна);

- здатність реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології та самостійно розробляти методики різнобічного розвитку дітей в освітньому процесі з фізичної культури (розвивальна);

- здатність орієнтуватись в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснювати пошук, критично оцінювати й оперувати інформацією

під час професійної діяльності, використовуючи наявні електронні (цифрові) освітні ресурси (інформаційно-цифрова);

- здатність визначати і враховувати під час реалізації різних форм фізичної культури психофізіологічні особливості дітей для посилення мотивації, формування позитивної самооцінки, я-ідентичності, ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя і (психологічна);

- здатність виявляти шанобливе ставлення, цінувати особистість кожної дитини та забезпечувати їй можливість керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури (емоційно-етична);

- здатність до рівноправної дії і взаємодії з дітьми, залученими фахівцями при проведенні індивідуальних і групових занять з фізичної культури (педагогічного партнерства);

- здатність створювати для дітей під час занять з фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні технології, а також здійснювати просвітницьку діяльність щодо безпеки життєдіяльності, санітарії, гігієни, формувати культуру здорової й безпечної життєдіяльності та зберігати власне фізичне, психічне, духовне здоров'я (здоров'язбережувальна).

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

- здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту;

- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти; здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів;

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

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

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

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

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

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців):

- володіти особливостями методики проведення занять з фізичного виховання у закладах середньої освіти;

- здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчої рухової активності;
- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих видах спорту та організації спортивних секцій у відповідних навчальних закладах;
- здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності за навчальною програмою. Застосування традиційних та авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм;
- проведення індивідуальних та групових оздоровчо-рекреаційних занять з учнівськими колективами, людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної і технічної підготовленості;
- здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини;
- здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;
- здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді.

#### 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність до впровадження результатів наукових досліджень у практичну діяльність.

#### 6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки / нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

#### 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

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

формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури;

- застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби; знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання;

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

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

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

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

- аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту;

- мати навички лідерства;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

- володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;

- здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;

- використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

- знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури; володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;

- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;

- знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури;

- знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту; володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;

- володіє руховими уміньми і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання; здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва;

- здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію;

- здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства;

- здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

## 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

- застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):



- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;
- володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів;
- вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;
- вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів;
- володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури і фактори збереження та зміцнення здоров'я;
- організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

### 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

### 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;
- підвищує професійний рівень і кваліфікацію.

### 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- демонструвати готовність до засвоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблювати базові знання з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;
- виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватись рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;
- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні;

- демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;

- пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорювати особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначати позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поцінювання української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;

- здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;

- генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;

- приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;

- формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

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

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

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

- забезпечує дітям на заняттях із фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні педагогічні технології для формування знань про правила безпеки життєдіяльності, особисту гігієну, фізичну

активність і відпочинок, здорове харчування, запобігання шкідливим звичкам, санітарні, протиепідемічні правила і норми, а також дотримуючись їх та здійснюючи профілактичні заходи зі збереження власного фізичного, психічного, духовного здоров'я;

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

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

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1 рік, 10 місяців):

- здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поціновування української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;

- здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;

- генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;

- приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;

- формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

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

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

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

- забезпечує дітям на заняттях із фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні педагогічні технології для формування знань про правила безпеки життєдіяльності, особисту гігієну, фізичну

активність і відпочинок, здорове харчування, запобігання шкідливим звичкам, санітарні, протиепідемічні правила і норми, а також дотримуючись їх та здійснюючи профілактичні заходи зі збереження власного фізичного, психічного, духовного здоров'я;

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

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

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

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

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

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

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

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців):

- будувати логічно завершений педагогічний процес у навчальних закладах різного типу і рівня акредитації;

- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні; враховувати особливості фізичного виховання дітей та молоді;

- здійснювати організацію і керівництво спортивними секціями у відповідних навчальних закладах;

- знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури;

- володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;

- знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності;

- вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту;

- здатний складати планувальну і звітну документацію, організувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання;
- здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- оцінювати ризики та враховувати різні види відповідальності при виборі альтернатив вирішення практичних завдань професійної діяльності;
- демонструвати вміння міжособистісної комунікації та впливу на поведінку людини у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту;
- втілювати результати наукового пошуку у практичну діяльність;
- застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення»: техніка, тактика, класифікація, прийом, засіб, метод, спосіб, рухові здібності, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;
- історію розвитку легкої атлетики (місце легкої атлетики у програмі давньогрецьких і сучасних Олімпійських ігор, розвиток легкої атлетики в Україні, національні рекорди з легкої атлетики в виді спеціалізації);
- короткі відомості про будову і функції організму (загальні поняття про будову організму людини; серцево-судинна система та її значення під час фізичної діяльності; нервова система та її роль у руховій діяльності; основні м'язові групи; працездатність м'язів і рухливість у суглобах; дихання і газообмін, роль дихання для життєдіяльності організму; утома, відновлення, перетренованість);
- гігієна - загартовування, лікарський контроль та самоконтроль (гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань; тимчасове обмеження та протипоказання до занять легкою атлетикою; причини травм та їх попередження; використання природних чинників для зміцнення здоров'я та загартовування організму; кончини про спортивну форму; значення масажу та самомасажу; особиста гігієна спортсмена; лікарський контроль та самоконтроль; основні положення системи спортивного тренування);
- основи техніки видів легкої атлетики (загальна характеристика видів легкої атлетики; роль індивідуальних особливостей в оволодінні й удосконаленні техніки рухів; взаємозв'язок техніки, рухових якостей і тактики

в умовах змагальної діяльності; основні якісні показники техніки - ефективність та економічність рунні легкоатлета);

- методика навчання і тренування (навчання і тренування, як єдиний процес формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових якостей; роль наочних посібників і технічних засобів для правильного навчання і підвищення ефективності навчально-тренувальних занять; визначення і виправлення помилок; особливості організації і планування навчально-тренувальних занять з дітьми, підлітками, юнаками; перспектива планування; річне планування; роль розминки в навчально-тренувальних заняттях і змаганнях; змагальна діяльність);

- суддівська практика: види змагань (ознайомлення з правилами суддівства, організації та проведення змагань; підготовка місць занять та змагань; суддівська колегія, її склад та обов'язки; обов'язки суддів, учасників змагань, тренерів та керівників команд; оцінка досягнень у легкій атлетиці; положення про змагання для різних вікових груп; принципи складання розкладу змагань; проведення змагань у якості суддів; самостійне проведення розминки; забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять і змагань).

#### **вміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки змагальної вправи;
- застосовувати на практиці індивідуальні, та командні тактичні дії;
- застосовувати техніку в різноманітних зовнішніх умовах (незначний дощ, зустрічний вітер, боковий вітер, надмірна вологість, тощо);
- володіти методикою суддівства;
- розробити положення змагань першості школи;
- оформити заявку для участі у змаганнях з легкої атлетики;
- скласти положення про змагання та регламент змагань;
- вміти вести протокол;
- виконувати обов'язки судді з легкої атлетики (на різних посадах – головний суддя змагань, старший суддя, секретар, суддя вимірник, хронометрист, суддя по дистанції, стартер, та ін);
- вміти оформити звіт головного судді.

**7. Засоби діагностики результатів навчання:** завдання вхідного і поточного і кінцевого контролю.

8.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» СВО «бакалавр» та «магістр» – 1, 2 курси.

Тематика занять	Кількість годин																				
	Лекційні заняття						Практичні заняття						Самостійна робота								
	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1- M20 vo	FKS1- M21	FKS1- M20	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1- M20 vo	FKS1- M21	FKS1- M20	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1- M20 vo	FKS1- M21	FKS1- M20
	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2		58/58	38/38	18/18	18/18	18/18	18/18	20/20	30/30	20/20	40/40	40/40	40	40/40	40
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>																					
Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-
Тема 2. Особливості фізичної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту.	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-
Тема 3. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-
Тема 4. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-
Тема 5. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-
Тема 6. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 7. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток сили в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 8. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 9. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – змагальна вправа	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-

«присідання зі штангою»																						
Тема 10. (ПЗ 8). Загальна фізична підготовка – змагальна вправа «жим лежачи»	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-	-	-			-	2	-	-	-	-
Тема 11. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – змагальна вправа «тяга»	-	-	-	-	-	-	-	-	2			-	-	-		2	-	2	-	-	-	-
Тема 12. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили грудних м'язів	-	-	-	-	-	-	-	-	2			-	-	-		-	2	2	-	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка розвиток вибухової сили м'язів спини	-	-	-	-	-	-	-	-	2			-	-	-		-	-	2	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.	-	-	-	-	-	-	-	-				-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	-	<b>16</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	-
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА</b>																						
Тема 1 (ПЗ 13) Техніка виконання вправи «присідання зі штангою»	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2 (ПЗ 14). Техніка виконання вправи «присідання зі штангою на грудях»	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 3 (ПЗ 15). Техніка виконання вправи «гак-присідання»	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 4 (ПЗ 16). Техніка виконання вправи «жим лежачи»	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	<b>2</b>	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка виконання вправи «скоротний жим лежачи»	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-		-	-	-	-	-
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	2	-	-	-	-	-





виконання вправи «нахили зі штангою»																						
<b>Разом за ЗМ 2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	22	14	-	-	-	16	14	10	22	-	-	-	-	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ, ФАРМАКОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЕКІПРОВКИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ</b>																						
Тема 1 (ПЗ 31). Гігієнічні вимоги до спортивного залу для занять пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 2 (ПЗ 32). Технічні вимоги до спортивного залу для занять пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-			2	-	-	-	-	
Тема 3 (ПЗ 33). Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря для занять пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 4 (ПЗ 34). Технічні вимоги до спортивного інвентаря для занять пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		2	2	-	-	-	-	
Тема 5 (ПЗ 35). Гігієнічні вимоги до спортивної форми для занять пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	
Тема 6 (ПЗ 36). Гігієнічні вимоги до спеціалізованої екіпірування для занять пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-		2	2	-	-	-	-	
Тема 7 (ПЗ 37). Використання комбезу для присідань в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	
Тема 8 (ПЗ 38). Використання жимової майки в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-		-		-	-	-	-	
Тема 9 (ПЗ 39). Використання колінних бинтів в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	
Тема 10 (ПЗ 40). Використання кістевих бинтів в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	

Тема 11 (ПЗ 41). Використання наколінників в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-
Тема 12 (ПЗ 42). Використання паяса в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 43). Вітамінне забезпечення в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 44). Використання амінокислотних комплексів в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 45). Використання кардіопротекторів в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 16 (ПЗ 46). Використання адаптогенів в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Тема 17 (ПЗ 47). Використання хондопротекторів в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 18 (ПЗ 48). Використання антиоксидантів в пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 19 (ПЗ 49). Використання гепатопротекторів	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 3</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>22</b>	<b>8</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	-	-	-	-
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА</b>																					
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки судді-асистента з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки судді II категорії з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-
Тема 3 (ПЗ 52). Обов'язки судді I категорії з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-
Тема 4 (ПЗ 53). Обов'язки судді національної категорії з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-
Тема 5 (ПЗ 54). Обов'язки секретаря змагань з	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-

пауерліфтингу																					
Тема 6 (ПЗ 55). Обов'язки головного судді змагань з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2				-	-	-	-
Тема 7 (ПЗ 56). Обов'язки головного секретаря змагань з з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-				-	-	-	-
Тема 8 (ПЗ 57). Обов'язки виконавчого директора з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2				-	-	-	-
Тема 9 (ПЗ 58). Підготовка документації для змагань з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-				-	-	-	-
Тема 10 (ПЗ 59). Підготовка інвентаря для змагань з пауерліфтингу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 60). Навики роботи в системі «Goodlift	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-				-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	-	<b>16</b>	<b>10</b>	-	-	-	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	-	-	-
<b>Разом</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>					<b>116</b>	<b>76</b>	<b>36</b>	-	-	-	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	-	-	-	-

8.2 Програма обов'язкового компоненту професійної підготовки (2 курс СВО «бакалавр» / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») для спеціальностей 017 Фізична культурі і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура».

Тематика занять	Кількість годин					
	2 курс СВО «бакалавр»		3 курс СВО «бакалавр»		4 курс СВО «бакалавр»	
	FK1-B20, FK2-B20	FKS1-B20	FK1-B19, FK2-B19	FKS1-B19	FK1-B18, FK2-B18	FKS1-B19
	74/74 148	60/60 120	46/46 92	60/60 120	60/60 120	60/60 120
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>						
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 5. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток сили в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 6. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 7. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – змагальна вправа «присідання зі штангою»		2	-	2	2	
Тема 8. (ПЗ 8). Загальна фізична підготовка – змагальна вправа «жим лежачи»		2	-	2	2	
Тема 9. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – змагальна вправа «тяга»		2	-	2	2	
Тема 10. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили грудних м'язів		2	-	2	2	
Тема 11 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка розвитку вибухової сили м'язів спини		2	-	2	2	
Тема 12 (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.		2	-	2	2	
<b>Разом за ЗМ 1</b>		<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА</b>						
Тема 1 (ПЗ 13) Техніка виконання вправи «присідання зі штангою»		2	-	2	2	
Тема 2 (ПЗ 14). Техніка виконання вправи «присідання зі штангою на грудях»		2	-	2	2	
Тема 3 (ПЗ 15). Техніка виконання вправи «гак-присідання»		2	-	2	2	

Тема 4 (ПЗ 16). Техніка виконання вправи «жим лежачи»		2	-	2	2	
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка виконання вправи «скоротний жим лежачи»		2	-	2	2	
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка виконання вправи «французький жим лежачи»		2	-	2	2	
Тема 7 (ПЗ 19). Техніка виконання вправи «жим вузьким хватом»		2	-	2	2	
Тема 8 (ПЗ 20). Техніка виконання вправи «жим під кутом 45 градусів»		2	-	2	2	
Тема 9 (ПЗ 21). Техніка виконання вправи «пуловер»		2	-	2	2	
Тема 10 (ПЗ 22). Техніка виконання вправи «жим штанги за голови»		2	-	2	2	
Тема 11 (ПЗ 23). Техніка виконання вправи «тяга змагальна»		2	-	2	2	
Тема 12 (ПЗ 24). Техніка виконання вправи «тяга класична»		2	-	2	2	
Тема 13 (ПЗ 25). Техніка виконання вправи «тяга в ступі»		2	-	2	2	
Тема 14 (ПЗ 26). Техніка виконання вправи «підйом на біцепс штанги»		2	-	2	2	
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка виконання вправи «жим гантелі сидячи»		2	-	2	2	
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка виконання вправи «трицепсовий жим»		2	-	2	2	
Тема 17 (ПЗ 29). Техніка виконання вправи «гіперекстензія»		2	-	2	2	
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка виконання вправи «нахили зі штангою»		2	-	2	2	
<b>Разом за ЗМ 2</b>		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ, ФАРМАКОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЕКІПРОВКИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ</b>						
Тема 1 (ПЗ 31). Гігієнічні вимоги до спортивного залу для занять пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 2 (ПЗ 32). Технічні вимоги до спортивного залу для занять пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 3 (ПЗ 33). Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря для занять пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 4 (ПЗ 34). Технічні вимоги до спортивного інвентаря для занять пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 5 (ПЗ 35). Гігієнічні вимоги до спортивної форми для занять пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 6 (ПЗ 36). Гігієнічні вимоги до спеціалізованої екіпування для занять пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 7 (ПЗ 37). Використання комбезу для присідань в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 8 (ПЗ 38). Використання жимової майки в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 9 (ПЗ 39). Використання колінних бинтів в пауерліфтингу		2	-	2	2	

Тема 10 (ПЗ 40). Використання кістєвих бинтів в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 11 (ПЗ 41). Використання наколінників в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 12 (ПЗ 42). Використання паяса в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 13 (ПЗ 43). Вітамінне забезпечення в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 14 (ПЗ 44). Використання амінокислотних комплексів в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 15 (ПЗ 45). Використання кардіопротекторів в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 16 (ПЗ 46). Використання адаптогенів в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 17 (ПЗ 47). Використання хондопротекторів в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 18 (ПЗ 48). Використання антиоксидантів в пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 19 (ПЗ 49). Використання гепатопротекторів		2	-	2	2	
<b>Разом за ЗМ 3</b>		<b>38</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА</b>						
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки судді-асистента з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки судді II категорії з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 3 (ПЗ 52). Обов'язки судді I категорії з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 4 (ПЗ 53). Обов'язки судді національної категорії з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 5 (ПЗ 54). Обов'язки секретаря змагань з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 6 (ПЗ 55). Обов'язки головного судді змагань з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 7 (ПЗ 56). Обов'язки головного секретаря змагань з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 8 (ПЗ 57). Обов'язки виконавчого директора з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 9 (ПЗ 58). Підготовка документації для змагань з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 10 (ПЗ 59). Підготовка інвентаря для змагань з пауерліфтингу		2	-	2	2	
Тема 11 (ПЗ 60). Навики роботи в системі «Goodlift		2	-	2	2	
<b>Разом за ЗМ 4</b>		<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
<b>Разом</b>		<b>120</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	

9. Форми поточного та підсумкового контролю – ступінь вищої освіти «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри диференційований залік, ступінь вищої освіти «магістр» 1, 2, 3, 4 семестри залік.

## 10. Критерії оцінювання результатів навчання

<b>Поточний і модульний контроль (100 балів)</b>				<b>Сума</b>
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
20 балів	30 балів	30 балів	20 балів	

**Поточний контроль (100 балів)**

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



## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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

**Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» та магістр спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт**

Тестові випробування	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
<b>Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)</b>							
<b>1. Човниковий біг 4х9м.</b> Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м. Відміряють 9-метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть дерев'яний кубик (5 см). Студент стає за ближчою рисою на лінії старту і по команді «Марш» починає бігти до фінішної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту. Вимірюється в секундах.	10,6	10,4	10,2	10,0	10,0	10,0	12
	11,0	10,8	10,6	10,4	10,4	10,4	9
	11,5	11,3	11,1	10,9	10,9	10,9	6
<b>2. Вправа «планка»</b> Всі види цієї техніки базуються на принципі статичності (відсутності руху), тобто фіксованого положення тіла протягом всього заняття. Планка також відома під назвою <i>стійка на ліктях</i> .	3 хв	3,5 хв	4 хв	4,5 хв	4,5 хв	5 хв	12
	2 хв	3 хв	3,5 хв	4 хв	4 хв	4,5 хв	9
	1 хв	2,5 хв	3 хв	3 хв	3 хв	3 хв	6
<b>3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</b> Студентка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою викладача студентка розпочинає ритмічно з	23	25	27	29	29	29	12
	19	21	23	25	25	25	9
	16	18	20	22	22	22	6

повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вимірюється в кількості раз.							
<b>4. Піднімання в тулубу (прес) за 1 хвилину.</b> Виконується з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	18	20	22	24	24	24	9
	17	15	17	19	19	19	6
<b>5. Стрибок у гору з місця.</b> Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги. Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова. Вимірюється в сантиметрах.	35	40	45	50	50	50	12
	30	35	40	45	45	45	9
	25	30	35	40	40	40	6
<b>6. Стрибок у гору з місця на плінт.</b> Виконання вертикального стрибка з місця на плінти різної висоти з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Плінти вимірюються в сантиметрах по 10 см.	110 см	130 см	130 см	150 см	150 см	170 см	12
	90 см	100 см	110 см	130 см	130 см	150 см	9
	70 см	90 см	100 см	110 см	110 см	120 см	6
<b>7. Стрибок у довжину з місця</b> виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталеву рулеткою. Вимірюється в сантиметрах.	200	210	220	230	230	230	12
	190	200	210	220	220	220	9
	175	185	195	205	205	205	6
<b>8. Підйом штанги на біцепс.</b> Виконується взявши гриф штанги з згинанням в ліктьових суглобах з підняттям до плеча з урахуванням індивідуальних	35 кг	35 кг	40 кг	40 кг	50 кг	50 кг	12
	30 кг	30 кг	35 кг	35 кг	40 кг	40 кг	9

особливостей спортсменів Вимірюється в кілограмах Кількість підйомів – 10 раз	25 кг	25 кг	30 кг	30 кг	30 кг	30 кг	6
<b>9. Вправа «гіперекстензія»</b> Виконується на станку для виконання гіперекстензії підйом тулуба на кількість тулуба з вагою 20 кг. з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів	20 15 10	20 15 10	25 20 15	25 20 15	30 25 20	30 25 20	12 9 6
<b>Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 20)</b>							
<b>1. Присідання змагальне (екіпірувальне)</b> Вправа виконується: штанга знаходить горизонтально на плечах та з згинанням колінних суглобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Вимірюється в відсотках (кількості повторів до піднятої ваги)	80% 75% 70%	85% 80% 75%	87% 82% 77%	87% 82% 77%	100% 90% 85%	100% 90% 85%	10-12 7-9 4-6
<b>2. Жим штанги лежачи (екіпірувальний)</b> Виконання: атлет лягає на горизонтальну лаву, приймаючи штангу на руки. Згинає руки в ліктьових суглобах. Розгинання штанги в ліктьових суглобах. Вправа виконується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Вимірюється в відсотках (кількості повторів до піднятої ваги)	80% 75% 70%	85% 80% 75%	87% 82% 77%	87% 82% 77%	100% 90% 85%	100% 90% 85%	10-12 7-9 4-6
<b>3. Тяга змагальна (екіпірувальна)</b> Виконання: атлет піднімає штангу з підлоги на випрямлених колінних	80%	85%	87%	87%	100%	100%	10-12

суглобах Вправа виконується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Вимірюється в відсотках (кількості повторів до піднятої ваги)	75%	80%	82%	82%	90%	90%	7-9
	70%	75%	77%	77%	85%	85%	4-6
<b>4. Присідання змагальне (класичне)</b>							
Вправа виконується: штанга знаходить горизонтально на плечах та з згинанням колінних суглобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Вимірюється в відсотках (кількості повторів до піднятої ваги)	80%	85%	87%	87%	100%	100%	10-12
	75%	80%	82%	82%	90%	90%	7-9
	70%	75%	77%	77%	85%	85%	4-6
<b>5. Жим штанги лежачи (класичне)</b>							
Виконання: атлет лягає на горизонтальну лаву, приймаючи штангу на руки. Згинає руки в ліктьових суглобах. Розгинання штанги в ліктьових суглобах. Вправа виконується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Вимірюється в відсотках (кількості повторів до піднятої ваги)	80%	85%	87%	87%	100%	100%	10-12
	75%	80%	82%	82%	90%	90%	7-9
	70%	75%	77%	77%	85%	85%	4-6
<b>6. Тяга змагальна (класичне)</b>							
Виконання: атлет піднімає штангу з підлоги на випрямлених колінних суглобах Вправа виконується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів Вимірюється в відсотках (кількості повторів до піднятої ваги)	80%	85%	87%	87%	100%	100%	10-12
	75%	80%	82%	82%	90%	90%	7-9
	70%	75%	77%	77%	85%	85%	4-6

<b>Змістовий модуль 2 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)</b>	
<b>1. Правила змагань з пауерліфтингу</b>	4-12
<b>2. Виконання обов'язків судді-асистента з пауерліфтингу</b>	4-12
<b>3. Виконання обов'язків судді II категорії з пауерліфтингу</b>	4-12
<b>4. Виконання обов'язків судді I категорії з пауерліфтингу</b>	4-12
<b>5. Виконання обов'язків судді національної категорії з пауерліфтингу</b>	4-12
<b>6. Виконання обов'язків секретаря змагань з пауерліфтингу</b>	4-12
<b>7. Обов'язки виконавчого директора та підготовка до змагань з пауерліфтингу</b>	4-12

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

#### **Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

<b>Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	<b>Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (<math>\gamma</math> %)</b>	<b>Екзаменаційна оцінка за національною шкалою</b>	<b>Національна залікова оцінка</b>
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів](#)

навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

*В неформальній освіті:*

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

*В інформальній освіті:*

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

*Самостійна робота*

Передбачає виконання наступного:

– самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;

– вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;

- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;

- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;

- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;

- підготовка рефератів;

- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;

- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;

- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;

- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;

- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- «Про повну загальну середню освіту». В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти <https://coursera.org>)

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

Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне з пауерліфтингу / Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявності інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- гриф
- замки до грифу
- диски для грифу (25x20x15x10x5x2,5x1,25)
- гантелі (різної ваги)



- гирі (різної ваги)
- блочні пристрої
- амортизаційні пристрої
- плінти (різної висоти)

## 12. Рекомендована література

### Основна

1. Voronetskiy V. V. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(7), 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>
2. Воронецький В. Б. Ефективність розробленого методичного забезпечення у поліпшенні показників рухової активності протягом навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 12(94) 17. С. 25-28.
3. Воронецький В. Б. Модель розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. 2018. Випуск 9. С. 31-43.
4. Воронецький В. Б. Аналіз виступу студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, які займаються пауерліфтингом, на міжнародних змаганнях у 2016 році. Наукові праці КПНУ імені Івана Огієнка. 2017. Випуск 16. Т. 2. С. 93-95.
5. Воронецький В. Б. Особливості динаміки функціональних показників дівчат протягом першого року навчання у ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 5К(86) 17. С. 70-73.
6. Воронецький В. Б. Особливості реалізації дівчатами фізичної активності під час першого року навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147. Т. II. С. 17-21.
7. Заїкін А. В., Воронецький В. Б. Оздоровча спрямованість занять пауерліфтингом жінок. Вісник Кам'янець-Подільського національного ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Серія педагогічна. 2010. Випуск 3. С. 173-175.
8. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 210 с.
9. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.

### Допоміжні:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
3. Збандут И. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей / И. В. Збандут. – Мариуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
4. Комплексная тренировка пауэрлифтера : Победа на турнире / Сост. А. М. Горбов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 174 с.
5. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник для вузів фіз. вих. і спорту] / В. Г. Олешко. – К. : „Олімпійська л-ра”, 1999. – 288 с.
6. Пауэрліфтинг. Правила змагань / За ред. А. І. Стеценка ; [переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмаметєва]. – К., 2011. – 80 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
9. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
10. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – М. : Издательский отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2004. – 543 с.

## 12. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з пауерліфтингу».
2. Корисні ресурси інтернету.
  1. <http://allpowerlifting.com/results/>
  2. <http://fpr-info.ru>
  3. <http://goodlift.info>
  4. <http://powerlifting-upf.org.ua>
  5. <http://www.europowerlifting.org>
  6. <http://www.powerlifting-fpdo.org.ua>
  7. <http://www.powerlifting-ipf.com>
  8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг>