

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 4 від «20» листопада 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика викладання пауерліфтингу
Викладач	Данишук Андрій Сергійович
Контактний телефон викладача	+380992089446
E-mail викладача	andrii.danyschuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни, в межах робочого часу на <a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

**Предметом навчальної дисципліни** є опанування технічних і тактичних елементів у пауерліфтингу, визначення їх значення і місця в системі фізичного виховання та професійній спортивній діяльності.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- вивчити основи техніки виконання вправ з вільними обтяженнями та на тренажерах;
- вивчити методику розвитку силових якостей;
- ознайомитись з організацією та проведенням змагань з силової підготовки;
- розвиток умінь продемонструвати техніку виконання вправ з обтяженням;
- розвиток умінь підготувати та провести заняття із силової підготовки з обраного виду спорту;
- розвиток умінь підготувати та провести заняття із силової підготовки для людей різної статі, віку та для тих, які мають різні вади у стані здоров'я

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни полягають у формуванні 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.

Цілі навчання передбачають формування загальних та професійних компетентностей.

## 4. Програмні компетентності та результати навчання

### Компетентності

#### **ІК. Інтегральна компетентність:**

Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту.

#### **Загальні 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.

#### **Фахові компетентності:**

ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.  
 ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.  
 ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.  
 ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **Програмні результати навчання**

ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.  
 ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами  
 ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.  
 ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.  
 ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

## **5. Організація навчання**

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття	Загальна кількість годин 90		
лекції	-		
семінарські заняття/ <b>практичні</b> /лабораторні	30		
самостійна робота	60		
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий
4	017 Фізична культура і спорт	2	Вибіркова

### **Тематика навчальної дисципліни**

Тема	Кількість год.		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Тема 1. Історія розвитку пауерліфтингу . Класифікація, систематика, термінологія.		4	8
Тема 2. Методика побудови тренувального процесу. Організація і проведення занять з пауерліфтингу.		6	12
Тема 3. Фармакологічне забезпечення тренувань. Основи фізіологічних механізмів м'язової діяльності.		4	8
Тема 4 Техніка і методика навчання виконання вправ з гантелями.		4	8
Тема 5. Техніка і методика навчання виконання вправ з гумовими амортизаторами.		4	8
Тема 6. Техніка і методика навчання виконання вправ зі штангою.		4	8

Тема 7. Техніка і методика навчання виконання вправ для окремих груп м'язів.		4	8
<b>Всього</b>	-	<b>30</b>	<b>60</b>

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<b>Шкала оцінювання</b>		
	<i>Університетська</i>	<i>Національна</i>	<i>ECTS</i>
	90-100	зараховано	А
	80-89		В
	70-79		С
	60-69		D
	50-59		E
	26-49	Не зараховано	FX
	1-25		F
	<p>Оцінювання здійснюється відповідно до:</p> <p><a href="#">Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</a></p> <p><a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309)</a></p> <p>Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із суми балів, набраних під час семестру і максимально може становити 100 балів.</p> <p>Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за практичні заняття (70), контроль самостійної роботи (КСР) - 20 та додаткового результату (10).</p> <p>Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на практичних заняттях протягом семестру 70 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,7)</p> <p>Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу (КСР) - 20 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів);</p> <p>Максимальна кількість балів, які студент може отримати як додатковий результат (підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, повідомлень, презентацій і т.д.) - 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів).</p> <p>Оцінювання презентацій відбувається наступним чином:</p> <p><b>Відмінно 100–90.</b> У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю.</p>		

	<p><b>Добре 89-80.</b> Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.</p> <p><b>Добре 79-70.</b> Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили.</p> <p><b>Задовільно 69-60.</b> Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.</p> <p><b>Задовільно 59-50.</b> Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.</p> <p><b>Незадовільно 49–25, 24–1.</b> Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми</p> <p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури 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 <a href="#"><u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u></a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4</p>
Вимоги до письмових робіт	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
Практичні заняття	<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><b>90-100 балів</b> – Студент має глибокі знання з тем практичних занять. Відповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час практичного заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Приймає активну участь у розв'язанні ситуаційних задач.</p> <p><b>80-89 балів</b> – Студент має міцні ґрунтовні знання. Відповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час практичного заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні неточності, пропуски, помилки (не більше однієї – двох) те недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; власне ставлення студента висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі</p>

	<p>неточності; писемне мовлення добре. (Знання – копії, алгоритмічний рівень).</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал. Відповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з інтерпретацією прикладів з практичної діяльності (при розв’язанні ситуаційних задач). Проте існують неточності, пропуски, помилки (не більше трьох – чотирьох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; Існують певні помилки в трактуванні практичного значення ситуації, що розглядається.</p> <p><i>60-69 балів</i> – студент володіє лише окремими знаннями, уміннями і навичками, порушує логіку викладу, аргументація слабка, є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках, наявні помітні прогалини, писемне мовлення спрощене (Знання – знайомства). Може відповідати на окремі поставлені запитання. При формулюванні базових термінів допускає помилки. При обговоренні інших питань практичного заняття не приймає активної участі і не може навести приклади застосування матеріалу на практиці та розв’язує ситуаційні завдання з допомогою викладача.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають фрагментарний характер. При розкритті термінів допускає значні помилки. Має певні прогалини в інших темах, на яких базується матеріал практичного заняття та розв’язує ситуаційні задачі з допомогою викладача.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може відповідати на додаткові запитання. Не в змозі розв’язувати ситуаційні задачі навіть з допомогою викладача.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми практичного заняття або розв’язувати ситуаційні задачі.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів.</li> <li>2) відпрацювання пропущених занять.</li> </ol> <p>Якщо за час вивчення дисципліни студент набрав не менше 50 балів залік виставляється автоматично за результатами роботи на практичних заняттях.</p>
<p>Підсумковий контроль</p>	<p><b>Залік.</b> Оцінці за 100-бальною шкалою від 50 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за державною шкалою, а оцінці від 0 до 49 балів – «не зараховано».</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні розрахункових робіт.</p>

	<p>70-79 балів – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання ситуаційних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми.</p> <p>60-69 балів – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних ситуаційних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі.</p> <p>50-59 балів – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.</p> <p>25-49 балів – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні.</p> <p>менше 25 балів – з обов'язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.</p>
--	---

### 7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a>.</li> </ul> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/">https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</a></p>
Відвідування занять	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a> (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, <b>практичних</b>, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент</p>

	<p>зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «<a href="#">Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a>» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

### **8. Рекомендована література:**

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.

#### **Додаткова література**

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.

#### **Інтернет ресурс**

1. <http://www.noc-ukr.org/>
2. <http://www.olympic.org/>
3. <https://ukrpowerlifting.com/>

#### **Викладач**

Доктор філософії  
за спеціальністю 017 Фізична культура  
і спорт, асистент

Данищук Андрій Сергійович