

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Розробник: Брюханова Т. С. кафедри фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ – Тернопіль 2025 р.

1 Теми лекційних занять (не передбачено)

2 Теми практичних занять

Мета проведення практичних занять — є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики;
- послідовність вивчення та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики у пауерліфтингу;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей з пауерліфтингу;
- правила безпеки під час проведення занять з пауерліфтингу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з пауерліфтингу з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки атлетів;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з пауерліфтингу;
- організацію та методику проведення змагань з пауерліфтингу.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ та тактики з пауерліфтингу;
- здійснювати планування етапів підготовки атлетів;
- методично грамотно демонструвати техніку змагальних вправ та тактику з пауерліфтингу;
- методично грамотно і послідовно навчати техніці змагальних вправ та тактиці з пауерліфтингу;
- визначати неточності при виконанні техніки змагальних вправ та тактики з пауерліфтингу;
- організовувати змагання та обслуговувати їх в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління спортсменом під час змагань в якості тренера.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи в пауерліфтингу.

Практичне заняття № 1. Засоби та принципи спортивної підготовки

Мета заняття: дізнатися за допомогою яких засобів складається тренування.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання: спеціально, допоміжних та змагально підготовчих вправ.

2. Скласти комплекс загально та спеціально підготовчі вправи з пауерліфтингу.

Література: [4,5-8,10,14].

Практичне заняття № 2. Структура тренувального процесу.

Мета заняття: Ознайомити студентів зі структурою тренувального процесу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз Макроцикла, мезоцикла, мікроцикла

2. Скласти і виконати комплекс з ЗФП

Література: [9, 11, 13].

Практичне заняття № 3. Технічна та психологічна підготовка.

Мета заняття: Здійснити аналіз технічної та психологічної підготовки спортсменів

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки змагальних вправ.

2. Здійснити аналіз психологічної підготовки спортсменів.

Література: [5, 6].

Практичне заняття № 4 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з засобами відновлення атлетів шляхом оптимізації роботи нервово-м'язової системи.

2. Здійснити аналіз фізичних і психологічних навантажень для подальшого прискорення процесу відновлення.

Література: [5, 6, 14].

Практичне заняття № 5. Регламент і офіційні документи змагань.

Мета заняття: Ознайомити студентів з регламентом і офіційними документи змагань

Задачі та зміст заняття:

1. Скласти заявку на участь у змаганнях.

2. Скласти положення на змагання.

Література: [2, 10, 14].

Практичне заняття № 6. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Учасники змагань, представники й тренери команд у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 7. Обладнання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Обладнання у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Обладнання у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 8. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з розділом «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства», виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз розділу «Екіпіровка у змаганнях з силового триборства».

2. Вдосконалити технічну майстерність з силового триборства.

Література: [1,6,9,12,15].

Практичне заняття № 9. Правила виконання змагальних вправ.

Мета заняття: Ознайомити з загальними правилами виконання: присіду, жиму лежачи, станової тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання присіду.
2. Здійснити аналіз техніки виконання жиму лежачи.
3. Здійснити аналіз техніки виконання станової тяги

Література: [2, 3, 4, 10].

Практичне заняття № 10. Методика навчання присідання зі штангою на плечах.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання присідання (хват та розміщення штанги на плечах, стартове положення, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання присідання – фази: опускання, піднімання та фіксація.

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 14].

Практичне заняття № 11. Методика навчання жиму лежачи

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання жиму (хват та розміщення штанги, стартове положення, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання жиму (фази: опускання, піднімання, знімання штанги зі стійок).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 8, 10, 14].

Практичне заняття № 12. Методика навчання тяги у пауерліфтингу

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання тяги (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст) та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання станової тяги(фази: старт і піднімання).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 8, 10, 14].

Практичне заняття № 13. Методика викладання спеціальних вправ для присідання.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання спеціальних вправ для присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціальних вправ для присідання (присідання зі штангою на плечах з однією ,двома зупинками. Присідання зі штангою на плечах на лаву. Повільне присідання зі штангою на плечах швидке вставання. присідання зі штангою на грудях.).

2. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства.

Література: [1, 10, 13].

Практичне заняття № 14 Методика викладання спеціальних вправ для жиму лежачи. Методика викладання спеціальних вправ для станової тяги.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання жиму лежачи, станової тяги та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання жиму лежачи (жим лежачи хват: широкий, середній, вузький, зворотній. Жим лежачи з валиком, жим лежачи без «моста»).
2. Здійснити аналіз техніки виконання станової тяги (тяга «сумо», тяга «класична»,).
3. Виконати спеціально-підготовчі вправи силового триборства

Література: [1, 10, 13].

Практичне заняття № 15. Надання реферату з обраної теми.
Тестування і контроль підготовленості спортсменів.

Мета заняття: Сформувати вміння аналізувати науково-методичну літературу, методичні рекомендації провідних фахівців України та закордонних країн, ознайомити студентів з особливостями проведення діагностики тренуваності атлетів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз визначення тренуваності атлета.
2. Ознайомити студентів з традиційними методиками в системі педагогічного контролю.

3. Ознайомити студентів з комплексом тестів для визначення спеціальної підготовленості атлета.

4. Оцінювання реферату з обраної теми.

Література: [6, 12].

Практичне заняття № 16. Поточна тестова контрольна робота.

Мета заняття: проведення контролю знань змістовного модуля «Теоретико-методичні основи з пауерліфтингу». Задачі та зміст заняття:

1. Виконати поточну тестову контрольну роботу для оцінки знань за результатами засвоєння змістового модуля «Теоретико-методичні основи в пауерліфтингу».

Література: [2, 10, 13].

Змістовий модуль 2. Тренувальні заняття та вдосконалення техніки силового триборства

Практичне заняття № 1 Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Мета заняття: ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ підготовчої частини тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

1. Визначити головні функції, мету та очікувані результати підготовчої частини тренувального заняття.

2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

3. Практичне виконання модельного комплексу вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Практичне заняття № 2. Тренувальна програма для вдосконалення техніки присідання зі штангою на плечах.

Мета заняття: виконати комплекс вправ для вдосконалення техніки присідання.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання присідання (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 3,4. Тренувальна програма для вдосконалення техніки жиму лежачи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ для вдосконалення техніки жиму лежачи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки жиму лежачи (знімання штанги зі стійок, вихідне положення перед опусканням, період опускання, період піднімання, фіксація, повернення штанги на стійки).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 5,6. Тренувальна програма для вдосконалення техніки станової тяги.

Мета заняття: виконати комплекс вправ для вдосконалення техніки станової тяги.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки тяги (старт, піднімання, фіксація, повернення ваги на поміст).

2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16].

Практичне заняття № 7,8 Тренувальна програма для вдосконалення силових здібностей та гнучкості.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вдосконалення гнучкості на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення гнучкості.

2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення гнучкості у силових видах спорту.

3. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення гнучкості.

Література: [1, 10, 13].

Практичне заняття № 9 Тренувальна програма для вдосконалення витривалості пауерліфтерів.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вдосконалення витривалості на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз тренувальних програм розвитку рухових якостей пауерліфтерів.
2. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення витривалості.
3. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення витривалості
4. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення витривалості.

Література: [1, 10, 13].

Практичне заняття №10. Методика викладання спеціально-підготовчих вправ з силового триборства.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-підготовчих вправ силового триборства («Присідання Гаккеншмідта», вправа на тренажері «Стегно», присідання).
2. Виконати комплекс вправ на розвиток рухових якостей.

Література: [3,6,7,9,16]

Практичне заняття № 11. Методика виконання розвиваючих вправ в присідання зі штангою на плечах

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою виконання спеціально-розвиваючих вправ силового триборства.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-розвиваючих вправ силового триборства (згинання стегна лежачи на животі, стрибки на плінти, «гіперекстензія» з обтяженням, нахили зі штангою на плечах стоячи.).
2. Виконати комплекс спеціально-розвиваючих вправ.

Література: [3,6,7,9,16]

Практичне заняття № 12. Методика виконання розвиваючих вправ в жимі лежачи.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою виконання спеціально-розвиваючих вправ силового триборства.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-розвиваючих вправ в жимі лежачи (Підйом на біцепс, стоячи, сидячи. Віджимання на брусах з обтяженням).

2. Виконати комплекс вправ спеціально-розвиваючих вправ.

Література: [3,6,7,9,16]

Практичне заняття № 13,14. Методика виконання розвиваючих вправ в становій тязі

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою виконання спеціально-розвиваючих вправ силового триборства.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання спеціально-розвиваючих вправ в становій тязі (Нахили зі штангою на плечах стоячи, ноги в колінних суглобах зігнути, нахили сидячи, підйом плечима стоячи з обтяженням в руках).

2. Виконати комплекс вправ спеціально-розвиваючих вправ.

Література: [3,6,7,9,16]

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості в силовому триборстві.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [2, 10, 13].

3. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Засоби спортивної підготовки

Зміст теми:

- фізична підготовка у пауерліфтингу;
- технічна підготовка у пауерліфтингу;
- тактична підготовка у пауерліфтингу;
- психологічна підготовка у пауерліфтингу;
- теоретична підготовка у пауерліфтингу.

Література: [1, 10, 14].

Тема № 2. Структура тренувального процесу підготовки спортсменів.

Зміст теми:

- мікроструктура тренувальних занять;
- мезоструктура тренувальних занять;
- макроструктура тренувальних занять;

Література: [9, 13, 14]

Тема № 3. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

Зміст теми:

- початкова підготовка ;
- базова підготовка ;
- спеціалізована підготовка ;
- підготовка до вищих досягнень.

Література: [4, 13].

Тема № 4. . Методика розвитку силових здібностей (види силової підготовки).

Зміст теми:

- розвиток максимальної сили;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток силової витривалості.

Література: [1, 8, 9, 10].

Тема № 5. Правила виконання змагальних вправ.

Зміст теми:

- правила виконання присіду зі штангою на плечах;
- правила виконання жиму лежачи;
- правила виконання станової тяги
- помилки спортсменів у вправах.

Література: [2, 10, 11, 13].

Тема № 6 Регламент і офіційні документи змагань.

Зміст теми:

- регламент змагань;
- офіційні документи змагань;
- стартовий протокол, протокол зважування та картка замовлення;
- протоколи змагань;
- вікові групи спортсменів;
- вагові категорії спортсменів.

Література: [2, 13].

Тема № 7. . Інвентар та устаткування.

Зміст теми:

- місце проведення змагань;
- місце розминки;
- грифи, штанги, диски.
- Література: [2, 10, 13]

Тема № 8 Психологічна підготовка. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Зміст теми:

- особливості психологічної підготовки важкоатлетів;
- психологічні особливості змагальної діяльності;
- психологія особистості тренера;
- педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Література: [3, 5, 9].

Тема № 9. Тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей пауерліфтерів.

Зміст теми:

- науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм;
- тренувальні програми з удосконалення витривалості;
- тренувальні програми з удосконалення швидкості;
- тренувальні програми з удосконалення координації;
- тренувальні програми з удосконалення силових здібностей;
- тренувальні програми з удосконалення гнучкості.

Література: [5, 6, 10, 12, 13].

4. Контрольні заходи

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 4.1. Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (підготовка реферату, виконання поточної тестової контрольної роботи, виконання практичного індивідуального завдання з розробки модельних тренувальних завдань, написання регламенту змагань з пауерліфтингу) та підсумковий (залік). Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків).

Таблиця 4.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Поточний і проміжний контроль					Складання заліку, кількість балів	Підсумкова кількість балів (100- бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2				
Теми 1-16		Теми 1-16				
Підготовка реферату з обраної теми, кількість балів	Поточний тестовий контроль, кількість балів	Практичне індивідуальне завдання з підготовки тренувальної програми «тижневий комплекс з пауерліфтингу», кількість балів	Практичне індивідуальне завдання з підготовки написання регламенту змагань з пауерліфтингу різних рангів (кількість балів)	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (присідання зі штангою на плечах , жим лежачи, становая тяга), кількість балів		
20	30	10	10	30	100	100

Першою складовою є виконання реферату з обраної теми (табл.4.2).

Тематика рефератів:

1. Історія розвитку пауерліфтингу на території України.
2. Видатні пауерліфтери Донецької області.
3. Головні положення. Правил змагань з пауерліфтингу.
4. Умови встановлення рекордів на змаганнях з пауерліфтингу.
5. Обладнання та спортивний інвентар для занять з пауерліфтингу.
6. Аналіз виступів пауерліфтерів з України на міжнародних змаганнях у 2023 році.
7. Аналіз виступів пауерліфтерів з України на Всесвітніх іграх 2022р.
8. Методика розвитку абсолютної і вибухової сили.
9. Основи методики запису вправ у пауерліфтингу.
10. Вплив занять з обтяженням на організм людини.
11. Документація змагань. Мандатна комісія змагань та її завдання.
12. Стратегія та тактика змагальної діяльності у пауерліфтингу.

13. Організація та проведення змагань з пауерліфтингу.
 14. Травматизм і його профілактика на заняттях з у пауерліфтингу.
 15. Анатомічний аналіз типових положень людини.
 16. Фізичні навантаження та відпочинок.
 17. Спеціальна фізична підготовка у пауерліфтингу.
 18. Спортивні травми у пауерліфтерів, наслідки та лікування.
- Критерії оцінювання рефератів (Табл.4.2).

Таблиця 4.2

Оцінювання реферату

Кількість балів	Критерії оцінювання
15-20 балів	обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
10-14 балів	обсяг роботи 7- 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
6-9 балів	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-5 балів	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

Другою складовою є виконання письмової тестової контрольної роботи. Передбачається складається з 30 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал, максимальна кількість – 30 балів.

Третьою складовою є виконання практичного індивідуального завдання. Практичне індивідуальне завдання з підготовки тренувальної програми «тижневий комплекс з пауерліфтингу», Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 10 балів. Критерії оцінювання ІНДЗ (таблиця 4.3).

Таблиця 4.3 Оцінювання ІНДЗ

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена.

Продовження таблиці 4.3

	Безпомилково визначені характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
9- 8 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені незначні помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
7- 6 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
5- 4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з суттєвими помилками у визначенні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
3-1 бали	Виконане відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Не визначені: характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Четвертою складовою є виконання практичного індивідуального завдання, з підготовки написання регламенту змагань з пауерліфтингу різних рангів. Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Оцінювання ІНДЗ

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат України повинен містити такі розділи: 1) цілі та завдання заходу; 2) терміни та місце проведення заходу; 3) організаційні та керівні засади проведення заходу; 4) учасники заходу; 5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6) програма проведення змагань; 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході; 11) інші умови, що забезпечують якісне проведення заявленого заходу.
8- 9 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат Донецької області повинен містити такі розділи: 1) цілі та завдання заходу; 2) терміни та місце проведення заходу; 3) організаційні та керівні засади проведення заходу; 4) учасники заходу; 5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6) програма проведення змагань; 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході;
5-7 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1) цілі та завдання заходу; 2) терміни та місце проведення заходу; 3) організаційні та керівні засади проведення заходу; 4) учасники заходу; 5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6) програма проведення змагань; 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході; Допущені не суттєві помилки у, послідовності написання регламенту.

Продовження таблиці 4.4

1-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1) цілі та завдання заходу; 2) терміни та місце проведення заходу; 3) організаційні та керівні засади проведення заходу; 4) учасники заходу; 5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6) програма проведення змагань; 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході; Допущені суттєві помилки у, послідовності написання регламенту, не розкриті усі розділи.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

П'ятою складовою є виконання контрольних нормативів з технічної підготовки: присідання зі штангою на плечах , жим лежачи, станова тяга (Табл.4.5, 4.6).

Таблиця 4.5

*Оцінка виконання контрольних нормативів з технічної підготовки
(чоловіки)*

Бали	Модуль 1 чоловіки		
	Технічна підготовка		
	Виконання вправи присід зі штангою на плечах (кг)	Виконання вправи жим лежачи (кг)	Виконання вправи станова тяга (кг)
10	P+10	P-7	P+10
9	P+8	P-10	P+8
8	P+7	P-12	P+7
7	P+5	P-14	P+5
6	P+2	P-15	P+2
5	P	P-16	P
4	P-5	P-17	P-5
3	P-10	P-18	P-10
2	P-15	P-19	P-15
1	P-20	P-20	P-20

Таблиця 4.6

*Оцінка виконання контрольних нормативів з технічної підготовки
(жінки)*

Бали	Модуль 1 жінки		
	Технічна підготовка		
	Виконання вправи присід зі штангою на плечах (кг)	Виконання вправи жим лежачи (кг)	Виконання вправи становая тяга (кг)
10	P	P-15	P
9	P-1	P-16	P-1
8	P-2	P-17	P-2
7	P-5	P-18	P-5
6	P-7	P-19	P-7
5	P-10	P-20	P-10
4	P-12	P-21	P-12
3	P-15	P-22	P-15
2	P-17	P-23	P-17
1	P-20	P-25	P-20

Примітка: P – власна вага студента

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності. Якщо здобувач освіти набрав менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 3 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

Шостою складовою є проведення підсумкового залікового тестування.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової контрольної роботи студент отримує бали, що складають другу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з пауерліфтингу». Письмова контрольна робота складається з 40 тестових запитань, кожне питання оцінюється в 2,5 балів.

Оцінювання кожного змістового модулю виконується за стобальною системою з урахуванням вагового коефіцієнту за формулою:

$$ЗМ1 = (Р_{\text{еф}} + Т_{\text{к/р}})$$

$$ЗМ2 = (ІНД3 + ІНД3 + К/н)$$

Загальний бал за засвоєння дисципліни «Практикум з важкої атлетики», що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (ЗМ1 + ЗМ2)0,5 + 0,5 = (3)$$

де (ЗМ1) – підсумковий бал за перший модуль;

(ЗМ2) – підсумковий бал за другий модуль;

(3) – підсумковий бал залік.

За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Система оцінки знань з курсу «Практикум з важкою атлетики»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів здобувачі вищої освіти, виконують тестову контрольну роботу, залікову тестову роботу.

4.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами складається з реферату, теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (практичних індивідуально навчально-дослідних завдань), тестова контрольна робота та залікової контрольної роботи (таблиця 4.1.1).

Таблиця 4.1.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Поточний контроль				Підсумковий контроль
Змістовий модуль 1 (кількість балів)			Змістовий модуль 2 (кількість балів)	Тестова залікова контрольна робота
Реферат з обраної теми.	Практичне індивідуальне завдання з підготовки тренувальної програми «тижневий комплекс з пауерліфтингу» , кількість балів	Практичне індивідуальне завдання з підготовки написання регламенту змагань з пауерліфтингу різних рангів (кількість балів)	Тестова контрольна робота	
20	10	10	60	100

Першою складовою є виконання реферату з обраної теми. Критерії оцінювання рефератів (табл. 4.1.2).

Тематика рефератів:

1. Історія розвитку пауерліфтингу на території України.
2. Видатні пауерліфтери Донецької області.
3. Головні положення. Правил змагань з пауерліфтингу.
4. Умови встановлення рекордів на змаганнях з пауерліфтингу.
5. Обладнання та спортивний інвентар для занять з пауерліфтингу.
6. Аналіз виступів пауерліфтерів з України на міжнародних змаганнях у 2023 році.
7. Аналіз виступів пауерліфтерів з України на Всесвітніх іграх 2022р.
8. Методика розвитку абсолютної і вибухової сили.
9. Основи методики запису вправ у пауерліфтингу.
10. Вплив занять з обтяженням на організм людини.
11. Документація змагань. Мандатна комісія змагань та її завдання.
12. Стратегія та тактика змагальної діяльності у пауерліфтингу.
13. Організація та проведення змагань з пауерліфтингу.
14. Травматизм і його профілактика на заняттях з у пауерліфтингу.
15. Анатомічний аналіз типових положень людини.

16. Фізичні навантаження та відпочинок.

17. Спеціальна фізична підготовка у пауерліфтингу.

18. Спортивні травми у пауерліфтерів, наслідки та лікування.

Таблиця 6.1.2 Оцінювання реферату

Кількість балів	Критерії оцінювання
15-20 балів	обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
10-14 балів	обсяг роботи 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
6-9 балів	Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-5 балів	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

Другою складовою є виконання практичного індивідуального завдання. Практичне індивідуальне завдання з підготовки тренувальної програми «тижневий комплекс з силового триборства (таблиця 4.1.2).

Таблиця 4.1.2 Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Безпомилково визначені характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
9- 8 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені незначні помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
7- 6 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.

5- 4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи складались з суттєвими помилками у визначенні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
3-1 бали	Виконане відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи складались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Не визначені: характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Третьою складовою є виконання практичного індивідуального завдання, з підготовки написання регламенту змагань з пауерліфтингу різних рангів (таблиця 4.1.3).

Таблиця 4.1.3 Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання

Кількість балів	Критерії оцінювання
10 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат України повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході; 11. інші умови, що забезпечують якісне проведення заявленого заходу.
8- 9 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат Донецької області повинен містити такі розділи: 1. цілі та завдання заходу; 2. терміни та місце проведення заходу; 3. організаційні та керівні засади проведення заходу; 4. учасники заходу; 5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6. програма проведення змагань; 7. безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8. умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10. терміни та порядок подання заявок на участь у заході

Продовження таблиці 4.1.3

5-7 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1) цілі та завдання заходу; 2) терміни та місце проведення заходу; 3) організаційні та керівні засади проведення заходу; 4) учасники заходу; 5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6) програма проведення змагань; 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході; Допущені не суттєві помилки у, послідовності написання регламенту.
1-4 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Регламент змагань Чемпіонат міста або ДЮСШ повинен містити такі розділи: 1) цілі та завдання заходу; 2) терміни та місце проведення заходу; 3) організаційні та керівні засади проведення заходу; 4) учасники заходу; 5) характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні); 6) програма проведення змагань; 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу; 8) умови визначення переможців і призерів змагань та їх нагородження; 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників; 10) терміни та порядок подання заявок на участь у заході; Допущені суттєві помилки у, послідовності написання регламенту, не розкриті усі розділи.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Четвертою складовою є виконання тестової контрольної роботи.

Критерії оцінювання контрольної роботи. За підсумками виконання письмової контрольної роботи студент отримує бали, що складають першу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з пауерліфтингу». Письмова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 3 бала, максимальна кількість – 60 балів.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 3 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності. Якщо здобувач освіти набрав менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 3 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

П'ятою складовою є проведення підсумкового залікового тестування.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової контрольної роботи студент отримує бали, що складають другу частину підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з пауерліфтингу». Письмова контрольна робота складається з 40 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 2,5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 22 (в сумі min 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$P_y = \text{Реф.} + \text{Інд.з.1} + \text{Інд.з.2} + \text{Тк/р}$$

де Реф – реферат,

Інд.з – індивідуальне завдання,

Тк/р – тестова контрольна робота.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4.6).

- Якщо студент набрав за поточну успішність 55 і вище, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.
- Якщо студент отримав до початку заліково-екзаменаційної сесії позитивний бал (55 і вище) за результатами поточного контролю, а також виконав всі необхідні складові навчального процесу згідно навчального плану (завдання із самостійної роботи тощо), та мав бажання підвищити бали, але при цьому не складав під час сесії залікову роботу (свідомо або з будь-яких інших обставин) – в цьому разі в якості підсумкової оцінки за вивчення дисципліни зараховується отримані позитивні бали за виконання семестрових контрольних заходів.
- Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється у відомості позитивна оцінка за складання залікової роботи.
- Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, а під час сесії не склав на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична негативна оцінка, в тому числі й нульових балів (за наявності таких) – відповідно такий студент позитивної підсумкової оцінки не отримує та потребує повторного складання контролю знань у час визначений розкладом сесії.

5. Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 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.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів/Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура ,спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. –Випуск №3 (22).-Вінниця, 2017.-С.469-476.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с.
7. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
8. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
9. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії : теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-№1, 2016.- С. 15-18.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів :монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім.М.П.Драгоманова. –К.:НУБіП України,2014.- 722 с.
11. Олешко В.Г. Моделювання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г.Олешко. – К.: Вид-во “Центр учбової літератури”, 2013. – 252 с.
12. Ворожейкін О.В. Силова підготовка пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм : дис.пед.наук. – Львів, 2010. –150с.

13. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів :монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім..М.П.Драгоманова. –К.:НУБіП України,2014.- 722 с.

14. Олійник Н.А., Вінник Ю.В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. Педагогічні науки. Херсон, 2018. №81, Т.1.с. 194-197.

6 Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://cul.com.ua/preview/ondr.pdf>
2. <https://ukrpowerlifting.com>
4. https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf
5. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>
5. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1171?locale-attribute=ru>
6. <https://uni-sport.edu.ua/content/shynkaruk-oksana-anatoliyivna-0>
7. <https://www.twirpx.com/file/2229209/>
8. <https://uni-sport.edu.ua/content/oleshko-valentyn-grygorovych>

