



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум з паверліфтингу»

на 2025/ 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
ОПП	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Форма навчання	Денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	На базі ПЗСО – 3 семестр На базі ФПО – 7 семестр
Статус дисципліни	Вибіркова
Обсяг дисципліни	На базі ПЗСО – 150 годин На базі ФПО – 150 годин
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Проведення лекційних занять не передбачено робочою навчальною програмою дисципліни
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія практичного навчання – тренажерний зал № 1, технічне забезпечення – спортивний інвентар та обладнання.
Лінк на дисципліну	Платформа дистанційної освіти ДДМА (MoodleDDMA) - http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=2092

На базі ПЗСО та ФПО

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	-	60	-	90	Залік

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Вдосконалення спортивної майстерності з пауерліфтингу та підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	<i>Метою</i> викладання дисципліни є формування у студентів теоретичних та практичних знань. Курс спрямовано на вміння аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування; планувати етапи підготовки; добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ у відповідності до етапу підготовки; попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх.
Чому можна навчитися(результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> - показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; - застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК):</i> - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - навички міжособистісної взаємодії; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i> - здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; - здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини ; - здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар ; - здатність до безперервного професійного розвитку.
Навчальна логістика	Модуль 1 Програма навчальної дисципліни складається: денна форма навчання на базі ПЗСО – 1 модуль, ОКР «Молодший бакалавр» –1 модуль Зміст дисципліни: Тема №1 Засоби та принципи спортивної підготовки. Тема Структура тренувального процесу. Тема №2 Технічна та психологічна підготовка. Тема №3 Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності. Тема №4 Регламент і офіційні документи змагань.

	Тема №5 Правила виконання змагальних вправ. Тема №6 Методика навчання присідання зі штангою на плечах Тема №7 Методика навчання жиму лежачи Тема №8 Методика навчання тяги у пауерліфтингу Види занять: практика Методи навчання: під час засвоєння студентами курсу «Практикум з пауерліфтингу» використовуються наступні методи навчання: - вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок. - наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів. - практичні: практичне виконання вправ. - самостійна робота: теоретична підготовка до аудиторних занять (практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою, підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів).
Пререквізити	Вивчення курсу Практикум з пауерліфтингу пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання силових видів спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Підвищення спортивної майстерності з силових видів спорту, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.
Оцінювання досягнень	Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (залік). При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять (оцінка технічної майстерності під час практичних занять), а також результатів виконання практичних нормативів з технічної підготовки. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки тощо.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і

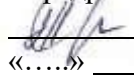
	відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.
Інформаційне забезпечення	Основна 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. 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. 4. 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. : табл., іл. 5. 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. 6. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с. 7. 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. 8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія.// М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К.:НУБіП України,2014.- 722 с. 9. 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. 10. Ворожейкін О.В. Силова підготовка пауерліфтерів різної

	спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм : дис. пед. наук. – Львів, 2010. –150с. 11. Олешко В.Г. Моделювання. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. К. : ДІА. 2019. – 252 с. 12. 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. 13. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 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.
--	---

Розробник:

Викладач

кафедри ФВіС

 / Т. С. Брюханова/
«.....» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

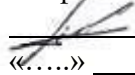
В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
«.....» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

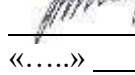
Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/
«.....» _____ 2025 р

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
«.....» _____ 2025 р.