МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

Культуризм
Bodybilding

рівень вищої освіти _____другий (магістр)_____

тип дисципліни _____вибіркова_____

мова викладання _____українська_____

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «КУЛЬТУРИЗМ» скерована на підготовку фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей

«25» вересня 2025 року. 15 с.

Розробник: *Ізбаш Леонід Михайлович,викладач кафедри фізичної культури та спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «КУЛЬТУРИЗМ» розглянуто на засіданні *кафедри фізичної культури та спорту*

Протокол № 4 від «1» жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри Віталій ЛЕЛЕКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «КУЛЬТУРИЗМ» розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського*

Протокол №1 від «14» жовтня 2025 р.

Голова Людмила ХРЯЩЕВСЬКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «КУЛЬТУРИЗМ» погоджено з *навчальним відділом*

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «КУЛЬТУРИЗМ» затверджено *Навчально-методичною радою НУК*

Протокол № 8 від «29» жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025
© Ізбаш Л.М., 2025

Зміст

1. Вступ 4
2. Опис навчальної дисципліни 5
3. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
4. Передумови для вивчення дисципліни 5
5. Очікувані результати навчання 5
6. Програма навчальної дисципліни 6
7. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 13
8. Форми поточного та підсумкового контролю 13
9. Критерії оцінювання результатів навчання 15
10. Рекомендовані джерела інформації 17

Вступ до навчальної дисципліни «Культуризм» "Бодібілдинг"

Культуризм як вид спортивної діяльності займає важливе місце в системі сучасної фізичної культури та спорту. Він поєднує елементи силової підготовки, функціонального тренінгу, естетичного розвитку тіла та здорового способу життя. Успішне опанування даної дисципліни вимагає від здобувачів вищої освіти глибоких знань про анатомо-фізіологічні основи м'язової діяльності, принципи побудови тренувального процесу, засоби відновлення, раціональне харчування та методи профілактики травм.

Навчальний курс «Культуризм» має на меті не лише формування практичних навичок побудови тренувальних програм, а й розвиток науково обґрунтованого підходу до організації силового тренування. Особлива увага приділяється індивідуалізації навантажень, оцінці фізичного стану спортсмена, а також використанню сучасних технологій у спортивній підготовці.

Дисципліна сприяє формуванню у здобувачів професійної компетентності, необхідної для роботи у сфері тренерської діяльності, фітнесу, рекреації та реабілітації, а також розвитку мотивації до особистого самовдосконалення та пропагування здорового способу життя.

Анотація до навчальної дисципліни "Культуризм" (рівень – магістр)

Навчальна дисципліна «Культуризм» для здобувачів освітнього ступеня *магістр* спрямована на поглиблене вивчення теоретичних і практичних основ побудови тренувального процесу з розвитку м’язової маси, сили, витривалості та тілобудови. У курсі розглядаються сучасні наукові підходи до періодизації тренувань, біомеханіки силових вправ, фізіології адаптаційних процесів, спортивного харчування, ергогенних засобів та методів контролю функціонального стану спортсменів.

Особлива увага приділяється аналізу ефективності різних тренувальних стратегій, розробці індивідуалізованих програм підготовки, а також оцінці ризиків, пов’язаних з використанням фармакологічних засобів у бодібілдингу. Дисципліна формує у здобувачів здатність до наукового аналізу, критичного мислення та застосування знань у практичній діяльності тренера, фахівця з фітнесу або спортивного консультанта

Ключові слова:
бодібілдинг, силова підготовка, м’язова гіпертрофія, періодизація тренувань, спортивне харчування, біомеханіка, адаптація, тренувальні програми, фітнес, функціональний стан, ергогенні засоби, спортивна наука.

Course Annotation: "Bodybuilding" (Master's Level)

The academic discipline *"Bodybuilding"* for Master's degree students is aimed at an in-depth study of the theoretical and practical foundations of designing training programs for the development of muscle mass, strength, endurance, and body aesthetics. The course explores modern scientific approaches to training periodization, biomechanics of strength exercises, physiology of adaptation processes, sports nutrition, ergogenic aids, and methods of monitoring athletes' functional state.

Particular attention is paid to analyzing the effectiveness of various training strategies, developing individualized preparation programs, and assessing the risks associated with the use of pharmacological agents in bodybuilding. The discipline fosters the ability to conduct scientific analysis, critical thinking, and the application of knowledge in the professional activities of a coach, fitness specialist, or sports consultant.

Keywords:bodybuilding, strength training, muscle hypertrophy, training periodization, sports nutrition, biomechanics, adaptation, training programs, fitness, functional state, ergogenic aids, sports science.

1. **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету:</td><td rowspan="6">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>138</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 6.</td><td rowspan="2">Освітній рівень: другий (магістр)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна, письмова</td></tr>
</table>

2.Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни - оволодіння студентами теоретико-методичних основ, на яких базується фахова підготовка вчителя фізичної культури та спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є: забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності; оволодіння студентами основними теоретичними положеннями, які відображають закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу; сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різного віку, узагальнювати досвід передової педагогічної практики, самостійно розробляти нові педагогічні технології; сформувати у майбутнього вчителя фізичної культури чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи; ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати: найбільш важливі терміни і поняття теорії і методики фізичного виховання, які відображають розвиток науки, розкривають специфіку кожної професії або галузі наукових знань; особливості системи фізичного виховання в Україні та інших державах; найбільш важливі принципи побудови фізичного виховання; класифікацію методів навчання і виховання, знати сильні і слабкі сторони кожного методу; характеристики всіх основних фізичних вправ і форм організації занять; сучасні теоретичні дані та методики виховання фізичних якостей і навчання фізичним вправам з врахуванням вікових особливостей організму людей; структуру процесу навчання фізичним вправам; організацію та методику проведення занять в різних типах навчальних закладів (у дошкільних установах, загальноосвітніх і професійних школах та інш.); інструктивні матеріали та положення, що регламентують фізичне виховання людей різного віку; останні найбільш важливі досягнення спортивної науки і проводити належні узагальнення.

вміти: самостійно здійснювати пошук оптимальних методик застосування фізичних вправ; пов’язувати свої знання з матеріалом шкільної програми з фізичної культури; розробляти документи планування процесу фізичного виховання у різних освітніх закладах; застосовувати фундаментальні знання в конкретній методиці фізичного виховання при вирішенні часткових педагогічних завдань.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Для успішного опанування навчальної дисципліни **«Культуризм»** здобувачі освіти мають володіти базовими знаннями та практичними навичками з наступних галузей:

- **Анатомія та фізіологія людини** – розуміння будови та функціонування опорно-рухового апарату, м’язової системи, серцево-судинної та дихальної систем.
- **Теорія і методика фізичного виховання** – знання принципів тренувального процесу, видів фізичних навантажень, методів контролю фізичної підготовленості.
- **Біомеханіка рухів** – базові уявлення про техніку виконання фізичних вправ, раціональне використання силових навантажень.
- **Основи спортивного тренування** – навички планування та реалізації тренувальних програм, оцінки фізичного стану спортсменів.
- **Фізична підготовка** – особистий досвід регулярних тренувань, загальна фізична підготовленість.

Опанування вищезазначених дисциплін є важливою умовою для розуміння спеціалізованих тем курсу «Культуризм» та ефективного застосування здобутих знань у професійній діяльності.

4.ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Після успішного опанування навчальної дисципліни «Культуризм» здобувачі магістерського рівня зможуть:

1. **Володіти теоретичними знаннями** щодо анатомо-фізіологічних основ м'язової діяльності, принципів тренувального процесу, біомеханіки силових вправ та спортивного харчування.
2. **Розробляти індивідуалізовані програми тренувань**, що враховують фізичний стан, цілі та особливості організму спортсмена.
3. **Застосовувати сучасні наукові методи** оцінки ефективності тренувального процесу, контролю функціонального стану та відновлення спортсменів.
4. **Виявляти та мінімізувати ризики травматизму** під час силових тренувань, використовуючи профілактичні та відновлювальні заходи.
5. **Критично аналізувати інформацію** про застосування ергогенних засобів і фармакологічних препаратів у бодібілдингу з позиції наукової обґрунтованості та етики.
6. **Використовувати набуті знання** для професійної діяльності тренера, консультанта з фітнесу або спортивного спеціаліста, сприяючи розвитку здорового способу життя.
7. **Формувати мотивацію до самовдосконалення**, підтримувати високий рівень фізичної культури та пропагувати фізичну активність у суспільстві.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теорія і методика викладання важкої атлетики

Тема 1. Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту. 1. Походження та етапи розвитку пригодницького туризму у світі.

Тема 2. Основи спортивної підготовки у важкій атлетики..

Тема 3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у важкій атлетики.

Тема 4. Організація проведення змагань з важкої атлетики

.

Змістовий модуль 2. Теорія і методика викладання гирьового спорту

Тема 5. Теоретичні основи гирьового спорту як виду спорту.

Тема 6. Основи спортивної підготовки гирьовому спорту

Тема 7. Методика викладання техніки виконання загально-підготовчих, спеціальні-підготовчих і змагальних вправ у гирьовому спорті

Тема 8. Організація проведення змагань з гирьового спорту

Змістовий модуль 3. Теорія і методика викладання пауерліфтингу

Тема 9. Теоретичні основи викладання пауерліфтингу

Тема 10. Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу

Тема 11. Методика викладання техніки виконання спеціально-підготовчих змагальних вправ з пауерліфтингу

Тема 12. Організація проведення змагань з пауерліфтингу

Змістовий модуль 4. Теорія і методика викладання культуризму

Тема 13. Методика планування тренувального процесу

Тема14. Методика викладання техніки виконання базових і формуючих вправ з вільними вагами і ізолюючих на тренажерах

Тема 15. Обов'язкові і вільні вправи на етапах відбору при виступі культуристів на змаганнях

Тема 16. Кардіо тренування для покращення витривалості. Техніки самомасажу та розтяжки для відновлення

Змістовий модуль 5. Виправи бодібілдингу.

Тема 17. Розминка і основи техніки виконання присідань

Тема 18. Жим лежачи: відпрацювання правильної техніки

Тема 19. Вправи на спину: становна тяга і підтягування.Тренування плечового поясу: жим над головою та махи.

Тема 20. Техніка виконання вправ на руки (біцепс, трицепс).Складання індивідуальної програми тренувань

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма				заочна форма				
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі			
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.	
Змістовий модуль 1. Теорія і методика викладання важкої атлетики									
Тема 1. Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту.	8	2		6	8			8	
Тема 2. Основи спортивної підготовки у важкій атлетики.	8	2	2	4	8	2		6	
Тема3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у важкій атлетики.	8	2	2	4	6			6	
Тема4. Організація проведення змагань з важкої атлетики	6		2	4	8			8	
Разом за змістовим модулем 1	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**	
Змістовий модуль 2. Теорія і методика викладання гирьового спорту									
Тема 5. Теоретичні основи гирьового спорту як виду спорту.	8		2	6	8			8	
Тема 6. Основи спортивної підготовки гирьовому спорту	8	2	2	4	8			8	
Тема 7. Методика викладання техніки виконання загально-підготовчих, спеціальні-підготовчих і змагальних вправ у гирьовому спорті	8	2	2	4	6			6	
Тема 8. Організація проведення	6	2		4	8	2		6	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма				заочна форма				
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі			
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.	
змагань з гирьового спорту									
Разом за змістовим модулем 2	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**	
Змістовий модуль 3. Теорія і методика викладання пауерліфтингу									
Тема 9. Теоретичні основи викладання пауерліфтингу	8		2	6	8		2	6	
Тема 10. Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу	8	2	2	4	6			6	
Тема 11. Методика викладання техніки виконання спеціально-підготовчих змагальних вправ з пауерліфтингу	8	2	2	4	8		2	6	
Тема 12. Організація проведення змагань з пауерліфтингу	6	2		4	8			8	
Разом за змістовим модулем 3	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**		**4**	**26**	
Змістовий модуль 4. Теорія і методика викладання культуризму									
Тема 13. Методика планування тренувального процесу	8	2		6	8			8	
Тема 14. Методика викладання техніки виконання базових і формуючих вправ з вільними вагами і ізолюючих на тренажерах	8	2	2	4	8		2	6	
Тема 15. Обов'язкові і вільні вправи на етапах відбору при виступі культуристів на змаганнях	6		2	4	6			6	
Тема 16. Кардіо тренування для покращення витривалості. Техніки самомасажу та розтяжки для відновлення	8	2	2	4	8			8	
Разом за змістовим модулем 4	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**		**2**	**28**	
Змістовий модуль 5. Виправи бодібілдингу.									
Тема 17.Розминка і основи техніки виконання присідань	**8**		2	6	8	2		6	
Тема 18. Жим лежачи: відпрацювання правильної техніки	**8**	2	2	4	8			8	
Тема 19. Вправи на спину: становна тяга і підтягування.Тренування плечового поясу: жим над головою та махи.	**6**	2		4	6			6	
Тема 20. Техніка виконання вправ на руки (біцепс, трицепс).Складання індивідуальної програми тренувань	**8**	2	2	4	8			8	
Разом за змістовим модулем 5	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**		**28**	
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**6**	**138**	

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	**Тема 1.** Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту. 1. Походження та етапи розвитку пригодницького туризму у світі.	2	
2.	**Тема 2**. Основи спортивної підготовки у важкій атлетики.	2	
3.	**Тема 3.** Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у важкій атлетики.	2	
4.	**Тема 4**. Організація проведення змагань з важкої атлетики		
5.	**Тема 5.** Теоретичні основи гирьового спорту як виду спорту.		
6.	**Тема 6.** Основи спортивної підготовки гирьовому спорту	2	
7.	**Тема 7.** Методика викладання техніки виконання загально-підготовчих, спеціальні-підготовчих і змагальних вправ у гирьовому спорті.	2	
8.	**Тема 8.** Організація проведення змагань з гирьового спорту.	2	
9.	**Тема 9.** Теоретичні основи викладання пауерліфтингу.		
10.	**Тема 10.** Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу.	2	2
11.	**Тема 11.** Методика викладання техніки виконання спеціально-підготовчих змагальних вправ з пауерліфтингу.	2	2
12.	**Тема 12.** Організація проведення змагань з пауерліфтингу.	2	
13.	**Тема 13.** Методика планування тренувального процесу	2	
14.	**Тема14.** Методика викладання техніки виконання базових і формуючих вправ з вільними вагами і ізолюючих на тренажерах	2	2
15.	**Тема 15.** Обов'язкові і вільні вправи на етапах відбору при виступі культуристів на змаганнях		
16.	**Тема 16.** Кардіо тренування для покращення витривалості. Техніки самомасажу та розтяжки для відновлення	2	
17.	**Тема 17.** Розминка і основи техніки виконання присідань		
18.	**Тема 18.** Жим лежачи: відпрацювання правильної техніки	2	
19.	**Тема 19.** Вправи на спину: становна тяга і підтягування.Тренування плечового поясу: жим над головою та махи.	2	
20.	**Тема 20.** Техніка виконання вправ на руки (біцепс, трицепс).Складання індивідуальної програми тренувань.	2	
	Разом	**30**	**6**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
21.	**Тема 1.** Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту.	2	
22.	**Тема 2**. Основи спортивної підготовки у важкій атлетики.	2	
23.	**Тема3.** Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у важкій атлетики.	2	
24.	**Тема 4**. Основи спортивної підготовки гирьовому спорту	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
25.	**Тема 5.** Методика викладання техніки виконання загально-підготовчих,спеціальні-підготовчих і змагальних вправ у гирьовому спорті.	2	
26.	**Тема 6**. Організація проведення змагань з гирьового спорту.	2	
27.	**Тема 7.** Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу	2	
28.	**Тема8.** Методика викладання техніки виконання спеціально-підготовчих змагальних вправ з пауерліфтингу	2	
29.	**Тема 9.** Організація проведення змагань з пауерліфтингу	2	2
30.	**Тема 10.** Методика планування тренувального процесу	2	
31.	**Тема 11.** Методика викладання техніки виконання базових і формуючих вправ з вільними вагами і ізолюючих на тренажерах	2	2
32.	**Тема 12.** Обов'язкові і вільні вправи на етапах відбору при виступі культуристів на змаганнях	2	
33.	**Тема 13.** Кардіо тренування для покращення витривалості. Техніки самомасажу та розтяжки для відновлення	2	
34.	**Тема 14.**Розминка і основи техніки виконання присідань	2	2
35.	**Тема 15.** Жим лежачи: відпрацювання правильної техніки	2	
	Разом	**30**	**6**

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-3 год./1 робота***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичні заняття:** вправа; інструктаж;

• **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів та для студентів заочної форми навчання 6 занять по 10 балів)		

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Поточний модульний контроль у формі тестування заочна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×5 балів=75 балів	3×20 балів=60 балів
Поточний модульний контроль	25 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	5		
	Т2	Практичне заняття	5		
	Т3	Практичне заняття	5		
	Т4	Практичне заняття	5		
ЗМ2	Т5	Практичне заняття	5		
	Т6	Практичне заняття	5		
	Т7	Практичне заняття	5		
	Т8	Практичне заняття	5		
ЗМ3	Т9	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
	Т10	Практичне заняття	5		
	Т11	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
	Т12	Практичне заняття	5		
ЗМ4	Т13	Практичне заняття	5		
	Т14	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
	Т15	Практичне заняття	5		
Модульний контроль			25		40
Сума			**100**		**100**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

Основні:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. В.Г. Олешко Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Київ Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України «Олімпійська література» 2018. 332 с.
3. Гирьовий спорт: навч.- метод. Посіб.за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
4. Неолімпійські силові види спорту: підручник / за ред. В. Д. Мартина. Львів: ЛДУФК. 2017. 628 с.
5. Олешко В.Г. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо- юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко К.: Держслужба молоді та спорту України, НОК, ФВА України, 2011. 80 с.
6. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту Київ: ДІА. 2019. 252 с.
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В.Г. Олешко. К.: ДІА, 2017. 444 с.
8. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.
9. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / П. Ф. Рибалко, І. О. Салатенко, С. М. Харченко, І. Ю. Самохвалова. Суми : СНАУ, 2022. 109 с.
10. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
11. Силові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.
12. Стасюк Р. М. Силові види спорту : конспект лекцій для студ. спец. 017 "Фізична культура і спорт" Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.
13. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Стеценко. Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2018. 460 с.
14. Яковів В. І. Історія розвитку силових видів спорту. Методичні матеріали. Тернопіль; 2022. 42 с.

Додаткові:

1. Атлетизм : методичні вказівки до практичних занять / уклад. : Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. Краматорськ : ДДМА, 2020. 28 с.
2. Вербовий В. П. Структура та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень / Вербовий В. П.,

Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 123. С. 24–29.

3. Войтенко С. Порівняльна характеристика показників групової самооцінки і взаємодії спортивних команд спільно взаємопов'язаного типу взаємодії. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир. 2018. Вип. 6

(25). С. 116-122.

4. Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів- важковаговиків / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / Вінницький держ. педагогіч. ун-т імені Михайла Коцюбинського ; гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ

«Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354 – 358.

5. Ковальов Д. О. Тренувальна програма підготовки студентів- пауерліфтерів до перших змагань / Д. О. Ковальов, О. М. Бичков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, О. Ю. Бичкова // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : Матер. V Всеукраїн. електрон. конф. К. : НУФВСУ, 2017.

6. Ковальчук, Оксана та Гузій, Євген та Кучиренко, Ілля (2020) *Особливості тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу.* Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (4 травня 2020 р., Переяслав) (27). С. 183-186.

7. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі// Фізична культура, спорт та здоров‟я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 145-156.

8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.

9. Мусієнко К. І. Фактори спортивної результативності українських пауерліфтерів / К. І. Мусієнко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчєва, Є. А. Нусанов, А. В. Рибалка // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. К.: НУФВСУ, 2019.

10. Олешко В.Г. Силові види спорту /В.Г. Олешко. К.: Олімпійська література, 1999. 288 с.

11. Слободянюк, О. В. Основні методи підготовки професійних спортсменів у важкій атлетиці / О. В. Слободянюк // І Всеукраїнська науково- практична конференція «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення», 14 квіт. 2023 р., м. Харків. Харків, 2023. С. 179–181.

12. Стеценко А.І. Пауерліфтинг: Перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні [Electronic resource]. Access mode: http://librar.org.ua/sections_load.php?s=culture_science_education&id=4400&star t=1

13. Терещенко В. І., Лаврентьєв О. М. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки: навч. посіб. Ірпінь: НУДПСУ, 2014. 243 с

14. Толчєва Г. В. Конгломерація спортивно-оздоровчих програм в тренувальному процесі представників різних видів спорту / Г. В. Толчєва, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко, М. В. Шевченко, Д. В. Саракуца // Актуальні проблеми

фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти : Матер. І Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. К. : НУФВСУ, 2018.

Інформаційні ресурси:

1. Михайло мацьоха: про техніку ривка, поштовха, Полторацького, Таймазова,Торохтія,Пелешенко,Чумака: https://www.youtube.com/watch?v=sO1IoE6Z010

Розробник програми _____Леонід ІЗБАШ