

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра теорії спорту та фізичної культури**

**СИЛАБУС**

**вибіркового освітнього компонента**

**Пауерліфтинг**

**Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Силабус освітнього компонента «Пауерліфтинг» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Розробник:** Шевчук А.Б., доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури**

протокол № 1 від 29.08.2025 р.

Завідувач кафедри:  Альошина А.І.

## I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта А7 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	<b>Вибірковий</b>
		Рік навчання <u>  3  </u>
		Семестр <u>  5  </u> -ий
Кількість годин/кредитів <u>  150  /  <u>  5  </u></u>		Лекції <u>  10  </u> год.
		Практичні (семінарські) <u>  20  </u> год.
		Лабораторні <u>      </u> год.
		Індивідуальні <u>      </u> год.
	Самостійна робота <u>  110  </u> год.	
ІНДЗ: <u>  немає  </u>		Консультації <u>  10  </u> год.
		<b>Форма контролю:</b> залік
<b>Мова навчання українська</b>		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна / програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта А7 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	<b>Вибірковий</b>
		Рік навчання <u>  3  </u>
		Семестр <u>  5  </u> -ий
Кількість годин/кредитів <u>  150  /  <u>  5  </u></u>		Лекції <u>  4  </u> год.
		Практичні (семінарські) <u>  6  </u> год.
		Лабораторні <u>      </u> год.
		Індивідуальні <u>      </u> год.
	Самостійна робота <u>  122  </u> год.	
ІНДЗ: <u>  немає  </u>		Консультації <u>  18  </u> год.
		<b>Форма контролю:</b> залік
<b>Мова навчання українська</b>		

## II. Інформація про викладача

ППП Шевчук Андрій Богданович

Науковий ступінь \_\_\_\_\_

Вчене звання \_\_\_\_\_

Посада доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Контактна інформація +380505408897, [Shevchuk.Andriy@vnu.edu.ua](mailto:Shevchuk.Andriy@vnu.edu.ua)

Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

### III. Опис освітнього компонента

1. **Анотація курсу.** Силабус вибіркового освітнього компонента «Пауерліфтинг» спрямований на формування в здобувачів освіти знань, умінь і навичок, необхідних для виконання фізичного вдосконалення. Вивчаються теоретичні засади пауерліфтингу, його історія, техніка виконання вправ, методи навчання та організація занять. Основними формами вивчення курсу є лекційні та практичні заняття, що дають змогу успішно засвоїти навчальний матеріал.

*Силабус вибіркового освітнього компонента «Пауерліфтинг» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.*

#### 2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета вибіркового освітнього компонента «Пауерліфтинг» – формування навичок використання у своїй практичній діяльності набутих знань основних теоретичних положень з пауерліфтингу; побудови сучасної системи тренування в пауерліфтингу; планування фізичного навантаження і здійснення самоконтролю фізичного стану при виконанні силових вправ та вправ з обтяженнями.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Пауерліфтинг» є:

- набуття умінь розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів силових вправ (жими, тяги, присіди тощо);
- набуття умінь застосовувати знання у практичних ситуаціях, пояснити потребу у руховій активності;
- набуття вмінь застосовувати комплекси силових вправ для підвищення ефективності тренувального процесу з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

#### **Soft skills :**

- уміння аналізувати техніку виконання вправ;
- критична оцінка методик тренувань;
- уміння відстоювати позицію щодо тренувальних концепцій;
- дотримання режиму тренувань і відновлення;
- логічне структурування думок;
- усвідомлення ризиків під час роботи з великими вагами;
- оцінка власного прогресу в опануванні матеріалу;
- визначення власних компетентнісних прогалів;
- вміння коригувати власну стратегію навчання.

#### 3. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем (Денна форма)	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Пауерліфтинг як силовий вид спорту: теоретичний і практичний аспекти</b>						
<i>Тема 1.</i> Основи занять з пауерліфтингу.	15	2	2	10	1	ДС, ТР, Т, Р 10
<i>Тема 2.</i> Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу.	13		2	10	1	ДС, ТР, Т, Р 10
<i>Тема 3.</i> Основні принципи силового тренування в пауерліфтингу.	15	2	2	10	1	ДС, ТР, Т, Р 10
<i>Тема 4.</i> Змагальні вправи в пауерліфтингу.	15		2	12	1	ДС, ТР, Т, Р 10
<i>Тема 5.</i> Засоби розвитку сили.	15		2	12	1	ДС, ТР, Т, Р

						10
Разом за модулем 1	73	4	10	54	5	50
<b>Змістовий модуль 2. Особливості методики й техніки занять пауерліфтингом</b>						
Тема 6. Методи та засоби навчання в пауерліфтингу.	15	2	2	10	1	ДС, ТР, Т, Р 10
Тема 7. Методи навчання загальнопідготовчих, спеціально підготовчих та змагальних вправ.	17	2	2	12	1	ДС, ТР, Т, Р 10
Тема 8. Техніка навчання силових вправ.	15		2	12	1	ДС, ТР, Т, Р 10
Тема 9. Технічні основи навчання змагальних, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ.	15	2	2	10	1	ДС, ТР, Т, Р 10
Тема 10. Гігієнічні умови та правила безпеки під час проведення тренувальних вправ.	15		2	12	1	ДС, ТР, Т, Р 10
Разом за модулем 2	77	6	10	56	5	50
<b>Види підсумкових робіт(за потреби)</b>						Бал
Контрольна робота (за наявності)						
ІНДЗ (за наявності)						
Інше (вказати)						
<b>Всього годин/Балів</b>	150	10	20	110	10	100

Назви змістових модулів і тем (Заочна форма)	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Пауерліфтинг як силовий вид спорту: теоретичний і практичний аспекти</b>						
Тема 1. Основи занять з пауерліфтингу. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу. Основні принципи силового тренування в пауерліфтингу. Змагальні вправи в пауерліфтингу. Засоби розвитку сили.	72	2	2	60	8	ДС, ТР, Т, Р 50
Разом за модулем 1	72	2	2	60	8	
<b>Змістовий модуль 2. Особливості методики й техніки занять пауерліфтингом</b>						
Тема 2. Методи та засоби навчання в пауерліфтингу. Методи навчання загальнопідготовчих, спеціально підготовчих та змагальних вправ. Техніка навчання силових вправ. Технічні основи навчання змагальних, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ. Гігієнічні умови та правила безпеки під час проведення тренувальних вправ.		2	4	62	10	ДС, ТР, Т, Р 50

Разом за модулем 2	78	2	4	62	10	100
<b>Види підсумкових робіт(за потреби)</b>						Бал
Контрольна робота (за наявності)						
<b>ІНДЗ (за наявності)</b>						
<b>Інше (вказати)</b>						
<b>Всього годин/Балів</b>	150	4	6	122	18	100

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/РС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

#### 4. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Проаналізувати історію розвитку пауерліфтингу: основні етапи становлення, ключові федерації, зміни правил.
2. Скласти порівняльну таблицю відмінностей між пауерліфтингом та важкою атлетикою (цілі, техніка, структура змагань, класифікація вагових категорій).
3. Вивчити структуру та зміст офіційних правил IPF щодо техніки виконання присідання, зробити короткий конспект ключових положень.
4. Описати біомеханічні фази руху в присіданні, виділити основні суглобові та м’язові групи.
5. Розкрити вимоги до екіпірування спортсменів у класичному та екіпірувальному пауерліфтингу (за правилами міжнародних федерацій).
6. Провести аналіз причин типових технічних помилок у жимі лежачи, пояснити їх можливий вплив на результат та безпеку.
7. Дослідити сучасні наукові підходи до періодизації тренувального процесу в силових видах спорту (огляд 3–5 джерел).
8. Пояснити фізіологічні механізми розвитку максимальної сили, визначити їх роль у трьох змагальних вправах.
9. Підготувати міні-есе на тему «Силова адаптація та суперкомпенсація»: що це і як проявляється у пауерліфтингу.
10. Проаналізувати техніку станової тяги сумо і класичної, виділити їх переваги та недоліки з точки зору біомеханіки.
11. Опрацювати класифікацію вікових та вагових категорій спортсменів у різних федераціях, знайти подібності й відмінності.
12. Вивчити систему оцінювання результатів на змаганнях з пауерліфтингу, пояснити поняття «тотал», «нульова спроба», «перевищення ваги».
13. Сформулювати основні принципи безпеки під час виконання присідання, жиму та тяги (теоретичний аспект без практичного виконання).
14. Підготувати огляд наукових публікацій щодо впливу пауерліфтингу на стан опорно-рухового апарату, визначити потенційні ризики і переваги.
15. Розкрити роль суддівства у змаганнях з пауерліфтингу, описати функції головного та бокових суддів.
16. Проаналізувати структуру змагального дня, включаючи важливість розминки, зважування, розподілу спроб.
17. Створити теоретичну модель факторів, що впливають на результативність спортсмена у пауерліфтингу (психологічні, фізіологічні, технічні).
18. Підготувати короткий огляд сучасних тренувальних методик у пауерліфтингу (Sheiko, Westside, DUP тощо).
19. Розробити логічну схему (теоретичну) побудови навчального заняття з «Пауерліфтингу» для студентів (без практичного виконання вправ).
20. Описати особливості антидопінгової політики у силових видах спорту, зокрема вимоги WADA та відповідальність спортсменів.

#### IV. Політика оцінювання

Навчальні досягнення здобувачів першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, на підставі результатів виконання всіх видів запланованої навчальної роботи впродовж семестру: аудиторної роботи під час лекційних, практичних занять, самостійної роботи тощо.

**Поточна оцінка** – це сума балів, які отримує здобувач вищої освіти за поточну роботу з відповідних тем освітнього компонента. Максимальний бал за кожну з форм роботи визначає силабус освітнього компонента. Результати поточного контролю знань здобувачів вищої освіти вносяться до журналу обліку роботи академічної групи і враховуються під час виставлення підсумкового балу з ОК.

Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) освіти за поточну навчальну діяльність, становить **100 балів**.

У Положенні про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки визначено правила, порядок та процедуру визнання результатів навчання. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені силабусом освітнього компонента.

Здобувачам першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового), які брали участь у змаганнях найвищого рівня, у конференціях, були волонтерами на змаганнях, у підготовці наукових публікацій тощо й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю з відповідного ОК.

При цьому загальна кількість балів, що вноситься до відомості за поточну роботу, не може перевищувати 100.

**Залік** викладач виставляє за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом ОК.

У випадку, якщо здобувач освіти впродовж поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100. Повторне складання заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету (інституту).

#### **Політика щодо відвідування занять**

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані загальні та фахові компетентності, вчасно та якісно виконати завдання. Відвідування занять є обов'язковим.

З поважних причин (наприклад, хвороба (довідка від сімейного лікаря), працевлаштування за фахом (довідка з місця роботи) навчання може відбуватися за індивідуальним графіком (онлайн) за погодженням із деканом факультету (інституту).

Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу є обов'язковим. До практичних занять здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) готують презентації, реферати, проходять тестові завдання до кожної теми у програмі Tims і т. ін. Пропуски практичних занять відпрацьовуються: здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) опрацьовує тему самостійно, виконує практичні завдання до теми, укладає навчально-методичні кейси. На консультаціях здобувач освіти має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено за пропущені теми.

#### **Політика щодо академічної доброчесності**

Здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності відповідно до норм загальнолюдських та європейських цінностей, Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про запобігання корупції», Цивільного Кодексу України, Статуту Волинського національного університету імені Лесі Українки, зокрема:

- не толерувати плагіат, списування, неправомірне використання чужих напрацювань;
- використовувати у навчальній діяльності лише перевірені та достовірні джерела інформації та правильно оформляти покликання на використані інформаційні джерела;
- подавати на оцінювання лише самостійно виконану роботу, що не є запозиченою або переробленою з іншої, виконаною іншими особами; мінімальний відсоток унікальності – 60 %.

Виявлення ознак академічної недобросовісності в письмовій роботі є підставою для її незарахування.

#### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Перескладання будь-яких видів робіт, передбачених силабусом освітнього компонента, з метою підвищення підсумкової модульної оцінки не дозволяється.

Здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив упродовж семестру (з поважних причин), таким чином покращити свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми. Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Кінцевий термін ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

### **V. Підсумковий контроль**

Із вибірових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Порядок проведення заліку.

Підсумковий контроль знань складається з теоретичної частини та теоретичного завдання практичного спрямування, що включає усну бесіду з викладачем (комісією викладачів) по тематиці навчальної дисципліни.

#### ***Питання, завдання заліку.***

1. Характеристика пауерліфтингу як виду спорту.
2. Спеціальні терміни в пауерліфтингу.
3. Основні змагальні вправи з пауерліфтингу.
4. Правила виконання змагальних рухів: присідання, жим лежачи, станова тяга.
5. Відмінність між аматорським і професійним пауерліфтингом.
6. Методика проведення підготовчої частини заняття з пауерліфтингу.
7. Особливості основної частини заняття (обсяг та інтенсивність тренувальної роботи).
8. Специфіка вправ, які виконуються в заключній частині заняття.
9. Циклічність тренувального процесу. Фази підготовки.
10. Основні принципи силового тренування в пауерліфтингу.
11. Техніка виконання вправ для профілактики травм.
12. Правильність техніки виконання присідань зі штангою.
13. Роль розминки перед тренуванням на силу.
14. Техніка дихання під час виконання важких підйомів.
15. Правильність використання екіпірування (пояс, бинти, взуття).
16. Інвентар та устаткування для занять пауерліфтингом.
17. Структура багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу.
18. Зміни, що відбуваються в м'язових волокнах під впливом навантажень.
19. Шляхи зростання сили в пауерліфтері.
20. Методи вимірювання динамічної, статичної та вибухової сили м'язів.
21. Помилки, яких найчастіше допускають пауерліфтери при виконанні техніки.
22. Фізична підготовка пауерліфтерів та її вдосконалення.
23. Особливості вдосконалення силових можливостей під час тренування з присіданням, жимом та жимовими вправами.
24. Засоби та методи вдосконалення техніки виконання змагальних і тренувальних вправ у пауерліфтингу.

25. Роль тактичної підготовки в пауерліфтингу. Командна та індивідуальна тактична підготовка.
26. Протипоказання для занять пауерліфтингом.
27. В яких регіонах України найбільш поширений пауерліфтинг?
28. Техніка безпеки під час занять силовими вправами.
29. Вплив занять з обтяженнями на організм спортсмена.
30. Засоби відновлення та їх характеристика.

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Айунц Л. Р. Основи силової і фізичної підготовки і фізіологічні механізми м'язового скорочення у розвитку рухових якостей і здібностей : [метод. матер. до курсу "Атлетизм з методикою викладання" для студ. фак-ту фіз. вих. і спорту]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 35 с.
2. Бельский І. В. Модель спеціальної силової підготовки пауерліфтерів. Теорія і практика фізичної культури Тренер. 2020. № 1. С. 33-35.
3. Ворожейкін О. В. Силова підготовка пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм: дис. канд. пед.наук. Львів, 2020. 150 с.
4. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарні «Рута», 2017. 212 с.
5. Давиденко І. М. Особливості зміни нейродинамічних показників під впливом занять пауерліфтингом Адаптація учнівської молоді до навчальних занять та фізичних навантажень : [матер. всеукр. наук. конф. з фізіології людини]. Черкаси, 2019. С. 18.
6. Капко І. О. Індивідуальні і групові морфофункціональні показники спортсменів у пауерліфтингу. Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх: [7 Міжнар. наук. конгр. : матер. конф.]. Київ. 2020. Т. 2. С. 62-63.
7. Котенджи Л. В. Історико-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культ. і спорту. Дніпропетровськ, 2020. 20 с.
8. Манько І. Н. Розвиток сили у студентів фізкультурних вишів на заняттях з силової підготовки (на прикладі пауерліфтингу): дис. канд. пед. наук. Майкоп, 2019. 133 с.
9. 35. Медведєв А. С. Удосконалення методики тренування в важкоатлетичному спорті на основі паритетного застосування додаткових вправ на етапі становлення спортивної майстерності. Теорія і практика фіз. культури. 2020. № 11. С. 30-37.
10. Мінов М. Ю. Вплив занять пауерліфтингом на стан здоров'я студентів Вісник. № 3. 2021. С. 215-219.
11. Назаренко Ю. Ф. Методика навчання змагальних вправ в силовому триборстві (пауерліфтингу): навч.-метод. посібник Київ: Олімпійська література, 2019. 44 с. 69
12. Олешко В. Г. Силові види спорту: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту Київ: Олімпійська література, 2018. 288 с.

13. Пауерліфтинг. Правила змагань За ред. А. І. Стеценка ; [переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмаметєва]. Київ: 2020. 80 с.
14. Спортивна морфологія. за ред. М. М. Радька; В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов, І. В. Марценяк, А. В. Бабюк. Чернівці: Книги-XXI, 2019. 196 с.
15. Худолій О. М. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу Теорія та методика фізичного виховання. №6. 2020. С. 41-46.
16. Чорний В. Г. Спорт без травм Київ: Фізкультура і спорт, 2018. 93 с.

#### **Інтернет-ресурси**

1. Федерація пауерліфтингу України <https://ukrpowerlifting.com/>
2. Федерація гирьового спорту України <https://igsf.biz/dir/ukr/>