

Донбаська державна машинобудівна академія  
кафедра фізичного виховання і спорту

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

### **ПРАКТИКУМ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

# **ПРАКТИКУМ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

## **Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи в пауерліфтингу.**

Засоби та принципи спортивної підготовки. Структура тренувального процесу. Технічна та психологічна підготовка. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності. Регламент і офіційні документи змагань. Учасники змагань, представники й тренери команд. Підвищення технічної майстерності. Обладнання. Підвищення технічної майстерності. Екіпіровка. Підвищення технічної майстерності. Правила виконання змагальних вправ. Методика навчання присідання зі штангою на плечах. Методика навчання жиму лежачи. Методика навчання тяги у пауерліфтингу. Методика викладання спеціальних вправ для присідання. Методика викладання спеціальних вправ для жиму лежачи. Методика викладання спеціальних вправ для станової тяги. Тестування і контроль підготовленості спортсменів.

### **Змістовий модуль 2. Тренувальні заняття та вдосконалення техніки силового триборства**

Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Тренувальна програма для вдосконалення техніки присідання зі штангою на плечах. Тренувальна програма для вдосконалення техніки жиму лежачи.

Тренувальна програма для вдосконалення техніки станової тяги. Тренувальна програма для вдосконалення силових здібностей та гнучкості. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості пауерліфтерів. Спеціально-підготовчі вправи силового триборства. Методика виконання розвиваючих вправ в присідання зі штангою на плечах. Методика виконання розвиваючих вправ в жимі лежачи. Методика виконання розвиваючих вправ в становій тязі. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості в силовому триборстві.

### **Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів**

#### **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 силових підготовки).**

Зміст теми:

- розвиток максимальної сили;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток силових 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].

### Критерії оцінювання успішності та результатів навчання

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) та підсумковий (залік).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

|                                                                                                                                                            |                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                   |                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|
| Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків): |                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                                     | Складання заліку, кількість балів | Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала) |
| Поточний і проміжний контроль                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                   |                                                    |
| 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 | Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки (присідання зі штангою на плечах ,жим лежачи, станова тяга),кількість балів |                                   |                                                    |
| 10                                                                                                                                                         | 20                                          | 10                                                                                                                        | 30                                                                                                                                  | 30                                | 100                                                |

### 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 2020 році.
7. Аналіз виступів пауерліфтерів з України на Всесвітніх іграх 2021р.
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 індивідуального практичного завдання

Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 15 балів:

| Кількість балів | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13-15 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. |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10-12 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.                            |
| 7-9 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.       |
| 4-6 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. |
| 1-3 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### Критерії оцінювання рефератів

Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів:

| Кількість балів | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9-10 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. |
| 7-8 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.                                                |

|           |                                                                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4-6 балів | обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки. |
| 1-3 бали  | тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.                                                      |
| 0 балів   | студент не надав реферату.                                                                                                                                                   |

## Оцінка виконання контрольних нормативів з технічної підготовки

### Практикум з пауерліфтинга

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

#### Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр»

#### Чоловіки

| Бали | Модуль 1                                                      |                                        |                                             |
|------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
|      | Технічна підготовка                                           |                                        |                                             |
|      | Виконання<br>вправи<br>присід зі<br>штангою на<br>плечах (кг) | Виконання<br>вправи жим<br>лежачи (кг) | Виконання<br>вправи<br>станова тяга<br>(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                                        |

| Бали | Модуль 1                                                      |                                        |                                             |
|------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
|      | Технічна підготовка                                           |                                        |                                             |
|      | Виконання<br>вправи<br>присід зі<br>штангою на<br>плечах (кг) | Виконання<br>вправи жим<br>лежачи (кг) | Виконання<br>вправи<br>станова тяга<br>(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: Р – власна вага студента

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Рейтингова оцінка (у балах) | Оцінка за шкалою ECTS | Оцінка за національною шкалою                  | Визначення                                                                    |
|-----------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 90-100                      | A                     | відмінно                                       | відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей               |
| 81-89                       | B                     | добре                                          | дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками           |
| 75-80                       | C                     |                                                | добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок      |
| 65-74                       | D                     | задовільно                                     | задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків                     |
| 55-64                       | E                     |                                                | достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії                         |
| 30-54                       | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання | незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку   |
| 0-29                        | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним курсом   | незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу |

### 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. : табл., іл.

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. – 150 с.

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.

## **9. 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](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>**