

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

Микола ПРОЗАР



підпис

27 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання: українська

Розробник програми: Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Ірина РАЙТАРОВСЬКА, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна БОДНАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» є поглиблення формування загальних та фахових компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання у майбутніх учителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодіння ним вміннями та навичками з теорії та методики атлетизму для вирішення завдань, пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та системи органів людини, підбором методів та засобів розвитку окремих м'язових груп, складанням програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять атлетичного спрямування.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	4-й рік	4-й рік
Семестр вивчення	7-й семестр	7-й семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 години
Практичні заняття	30 годин	12 години
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент.

4. Передумовами вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму» являються такі навчальні дисципліни як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія», «Біомеханіка», «Анатомія людини основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання атлетизму» у здобувачів вищої освіти формуються такі компетентності.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК01 Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо;
- ЗК04 Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- ЗК06 Здатність до самовдосконалення та саморозвитку;
- ЗК09 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

Спеціальні компетентності:

- СК02 Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні;
- СК05 Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини;
- СК07 Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;
- СК09 Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей;
- СК13 Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання атлетизму» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі результати навчання:

- ПРН 01 Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

- ПРН 03 Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

- ПРН 05 Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

- ПРН 09 Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

- ПРН 15 Володіє педагогічними, медико-біологічними, 10 інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

- ПРН 20 Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та

спорту.

Згідно вимог освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- особливості теорії та методики занять атлетизмом;
- шляхи вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять атлетичного спрямування;
- основні принципи складання програми для початківця з атлетизму.

вміти:

- володіти методикою навчання вправ силового характеру;
- контролювати та вчити учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм людини;
- підбирати та складати комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань атлетичного спрямування.

7. Методи навчання.

У процесі викладання освітнього компоненту використовуються наступні методи навчання:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: вправи, практичні роботи;
- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- репродуктивні;
- проблемно-пошукові;
- дослідницькі;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота, виконання завдань з спортивного програмування;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

8. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття освіти

	Кількість годин	
		у тому числі

Назви змістових модулів і тем				лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму									
Тема лекційного заняття 1. Атлетизм. Зміст і місце у фізичній культурі.	4	2		-	-	2	-		
Тема лекційного заняття 2. Загальні основи фізичної підготовки.	4	2		-	-	2	-		
Тема лекційного заняття 3. Методика силової підготовки. Силкові якості та методика їх виховання.	4	2		-	-	2	-		
Тема лекційного заняття 4. Бодібілдинг (культуризм). Характеристика як виду спорту.	4	1		-	-	3	-		
Тема лекційного заняття 5. Пауерліфтинг (силове триборство). Характеристика як виду спорту.	4	1		-	-	3	-		
Тема лекційного заняття 6. Важка атлетика. Характеристика як виду спорту.	4	1		-	-	3	-		
Тема лекційного заняття 7. Гирьовий спорт. Характеристика як виду спорту.	4	1		-	-	3	-		
Тема практичного заняття 1. Історія розвитку атлетизму	4		2	-	-	2	-		
Тема практичного заняття 2. Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом	10		2	-	-	8	-		
Тема практичного заняття 3. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	10		2	-	-	8	-		
Тема практичного заняття 4. Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом	10		2	-	-	8	-		
Тема практичного заняття 5, 6 Методика розвитку силових здібностей	10		4	-	-	6	-		
Тема практичного заняття 7, 8 Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	10		4	-	-	6	-		
Тема практичного заняття 9, 10, 11. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	18		6	-	-	12	-		
Тема практичного заняття 12, 13, 14, 15. Методика тренування окремих м'язових груп.	20		8	-	-	12	-		
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-		
Разом годин	120	10	30	-	-	80	-		

Заочна форма здобуття освіти

	Кількість годин	
		у тому числі

Назви змістових модулів і тем		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Атлетизм. Зміст і місце у фізичній культурі.	7	-		-	-	7	-
Тема лекційного заняття 2. Загальні основи фізичної підготовки.	7			-	-	7	-
Тема лекційного заняття 3. Методика силової підготовки. Силкові якості та методика їх виховання.	8	-		-	-	8	-
Тема лекційного заняття 4. Бодібілдинг (культуризм). Характеристика як виду спорту.	8	1		-	-	7	-
Тема лекційного заняття 5. Пауерліфтинг (силове триборство). Характеристика як виду спорту.	8	1		-	-	7	-
Тема лекційного заняття 6. Важка атлетика. Характеристика як виду спорту.	8	1		-	-	7	-
Тема лекційного заняття 7. Гирьовий спорт. Характеристика як виду спорту.	8	1		-	-	7	-
Тема практичного заняття 1. Історія розвитку атлетизму	8		2	-	-	6	-
Тема практичного заняття 2. Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом	8		2	-	-	6	-
Тема практичного заняття 3. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	9		2	-	-	7	-
Тема практичного заняття 4. Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом	8		1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 5. Методика розвитку силових здібностей	8		1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 6. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	8		1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 7. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	8		1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 8. Методика тренування окремих м'язових груп.	9		2	-	-	7	-
Разом за змістовим модулем 1	120	4	12	-	-	104	-
Разом годин	120	4	12	-	-	104	-

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура) ОС «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, самостійна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма здобуття освіти		Сума
Змістовий модуль 1		100 балів
Поточний контроль	Самостійна робота	
60 балів	40 балів	

Заочна форма здобуття освіти		Сума
Змістовий модуль 1		100 балів
Поточний контроль	Самостійна робота	
60 балів	40 балів	

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами
і критерії оцінювання**

Сума балів за 100- бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 60 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 60 = 52$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика викладання атлетизму» отримав – 52 бали.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Атлетизм. Зміст і місце у фізичній культурі»	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій	4-12

дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Загальні основи фізичної підготовки»	
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Методика силових підготовки. Силові якості та методика їх виховання»	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Бодібілдинг (культуризм). Характеристика як виду спорту»	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Пауерліфтинг (силове триборство). Характеристика як виду спорту»	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE – лекційне заняття № 6 «Важка атлетика. Характеристика як виду спорту»	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Гирьовий спорт. Характеристика як виду спорту»	4-12
9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1 «Історія розвитку атлетизму», № 2 «Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом», № 3 «Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування».	4-12
10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 4 «Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом», № 5 «Методика розвитку силових здібностей», № 6 «Тренувальне навантаження та педагогічний контроль».	4-12
11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7, № 8 та № 9 «Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань».	4-12
12. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 10, № 11, № 12 та № 13 «Методика тренування окремих м'язових груп».	4-12
Самостійна робота зі ЗМ 1	
Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам.	12
Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями.	10-11
Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить	8-9

глибокі, є помилки в оформленні. Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки. Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.	6-7 4-5
--	----------------

Самостійна робота

1. Характеристика і визначення поняття „сила” як фізична якість.
2. Структура силових здібностей людини.
3. Характеристика, основних сенситивних періодів розвитку та основних засобів виховання сили.
4. Характеристика, базових і ізолюваних вправ в атлетизмі.
5. Методи виховання сили.
6. Використання вправ в поступливому режимі для виховання сили.
7. Методики, які забезпечують підвищення інтенсивності тренування в атлетизмі.
8. Основні відмінності між поняттями виховання сили та розвиток сили.
9. Основні принципи побудови тренувального процесу в атлетизмі.
10. Характеристика і методика виховання силових здібностей.
11. Методи регулювання об'єму та інтенсивності тренувального навантаження в атлетизмі.
12. Характеристика і методика дихання, затримки дихання та натужування в атлетизмі.
13. Роль та засоби профілактики травматизму в атлетизмі.
14. Особливості будови опорно-рухового апарату та м'язової системи людини.
15. Типи статури за класифікацією Шелдона.
16. Базові та ізолювані вправи для м'язів грудей, плечей, згиначів і розгиначів рук, передпліччя.
17. Базові та ізолювані вправи для м'язів розгиначів тулуба, верху спини, живота, ніг.
18. Комплекси з базових вправ для виховання сили основних м'язових груп.
19. Комплекс з ізолюваних вправ для виховання сили основних м'язових груп.
20. Методики тренувань для виховання максимальної сили м'язів, силової витривалості м'язів?
21. Зміст і методика тренувань для розвитку м'язової маси, надання форми, рельєфу м'язів.
22. Корегуючий напрямок в атлетизмі.
23. Зміст і методика тренувань силовими вправами в залежності від будови тіла.
24. Особливості виховання силових можливостей на тренажерних пристроях.
25. Зміст і методика навчання техніки вправ зі штангою.

Вимоги до реферату:

Тема обирається зі затвердженого переліку або узгоджується з викладачем. Має відображати актуальні проблеми теорії та методики спортивного тренування.

Обсяг роботи – 12-15 сторінок друкованого тексту (без урахування титульного аркуша, списку літератури та додатків). Шрифт Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал 1,5, поля: 2 см з усіх боків.

Структура реферату – титульний аркуш, зміст із зазначенням сторінок, вступ – актуальність теми, мета, завдання (1–1,5 сторінки), основна частина – розкриття теми, логічний виклад матеріалу з підрозділами, висновки – стислий підсумок (1–2 сторінки), власні судження. список використаних джерел – не менше 7–10 найменувань, оформлених за ДСТУ 8302:2015.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної

теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів):** короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, який складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до заліку.

- здобувач вищої освіти допускається до складання заліку після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;
- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі заліку отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;
- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;
- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;
- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачам вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт), аудиторія (222 а).

14. Рекомендована література

Основна

1. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.
2. Гурман Л. Д., Гоншовський В. М. Атлетизм в школі. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. 113 с.
3. Олійник Н. А., Дружинська О. О., Різдваєцький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ. 2020. 283 с.
4. Стеценко А. І., Гулько П. М. Теорія і методика атлетизму. Навчальний посібник. Черкаси: видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. 2011. 216 с.
5. Сорокін Ю. С., Черненко С. О. Теорія і методика викладання атлетизму: навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА. 2019. 70 с.

Допоміжна

1. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. 2-ге вид., доп. і перероб. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 64 с.
2. Гуска М. Б, Мазур В. Й, Гоншовський В. М., Марущак А. А. Вплив антиоксидантів на швидке відновлення після тренувань на прикладі спортсменів-важкоатлетів. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс], [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 13. С. 30-35. <http://surl.li/ukniq>
3. Голубєв В. В., Пауерліфтинг: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ДДУВС, 2020, 220 с.
4. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.
5. Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (56), 2021, С. 151-158. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498>
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с.
7. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Новітні технічні засоби як спосіб створення великих можливостей для вдосконалення тренувального процесу в обраному виді спорту. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 116-118.
8. Мазур В., Гуска М., Авінов В. Використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 22. С. 615-618. <https://surl.cc/sgyklc>.
9. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Новітні технічні засоби як спосіб створення великих можливостей для вдосконалення тренувального процесу в обраному виді спорту. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 2. С. 116-118 <https://surl.li/fdamki>.
10. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: ДІА. 2019. 257 с.

11. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту навч. посіб. Київ: ДІА. 2011. 444 с.

7. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.

8. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220 URL: <https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf>

9. Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Мельник Т. Г., Шандригось В. І., Попович О. І., Оліярник В. І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, випуск 5 (150) 2022 URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774>

10. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво, 2018. 146 с.

11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проекту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні
http://www.ukrpowerlifting.com/	Офіційний сайт федерації пауерліфтингу України
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека