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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
_____ Микола ПРОЗАР
підпис
«27» серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 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

2026-2027 навчальний рік

Розробник програми: Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, ЗТУ з пауерліфтингу

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 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 формування у здобувачів вищої освіти сучасних теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для організації та проведення занять з атлетизму, навчання техніки силових вправ, розвитку фізичних якостей та застосування засобів атлетичної підготовки у фізкультурно-спортивній діяльності.

Вивчення дисципліни спрямоване на оволодіння теоретико-методичними основами атлетизму, сучасними засобами і методами розвитку силових здібностей, методикою навчання та вдосконалення техніки вправ з обтяженнями; формування вмінь планувати структуру і зміст занять, дозувати фізичне навантаження, добирати комплекси атлетичних вправ відповідно до мети занять, віку, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей осіб, які займаються.

Особлива увага приділяється формуванню здатності методично правильно організовувати заняття з атлетизму, здійснювати педагогічний контроль, оцінювати динаміку фізичної підготовленості, індивідуалізувати навантаження, забезпечувати безпечність виконання силових вправ і профілактику травматизму, а також використовувати сучасні освітні та цифрові технології у професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

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 Передумовами для вивчення освітнього компонента «Теорія і методика викладання атлетизму» є сформовані базові знання, уміння та компетентності, набуті здобувачами вищої освіти під час опанування освітніх компонентів «Теорія і методика фізичного виховання», «Силові тренування в системі спортивного тренування», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Біомеханіка», «Біохімія» та «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Для успішного опанування дисципліни здобувачі повинні володіти базовими знаннями про будову та функціонування опорно-рухового апарату, фізіологічні механізми адаптації організму до фізичних навантажень, біомеханічні

закономірності рухової діяльності, основи розвитку фізичних якостей, принципи побудови занять фізичними вправами та методику навчання рухових дій.

Набуті раніше знання та вміння є основою для подальшого засвоєння теоретико-методичних засад атлетизму, техніки виконання вправ з обтяженнями, методики розвитку силових здібностей, планування і дозування фізичного навантаження, організації та проведення занять атлетичної спрямованості, здійснення педагогічного контролю та забезпечення безпеки під час занять.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «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, що передбачає застосування сучасних теорій, методів і технологій фізичного виховання та спортивної підготовки й характеризується комплексністю та варіативністю професійних ситуацій.

Загальні компетентності

- ЗК01. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо, дотримуватися принципів професійної етики й академічної доброчесності у процесі освітньої та професійної діяльності.
- ЗК04. Здатність застосовувати набуті теоретичні знання і практичні вміння у професійних ситуаціях, самостійно аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК06. Здатність до самовдосконалення, самоосвіти та професійного розвитку, критичного осмислення власної діяльності й систематичного оновлення професійних знань і практичних умінь.
- ЗК09. Здатність адаптуватися до нових професійних ситуацій, виявляти ініціативність і креативність, ефективно діяти в умовах змін та використовувати сучасні підходи до розв'язання професійних завдань.

Спеціальні (фахові) компетентності

- СК02. Здатність застосовувати сучасні методи, засоби та освітні технології у процесі навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та організації занять атлетичної спрямованості.
- СК05. Здатність застосовувати педагогічні, медико-біологічні та інформаційно-цифрові технології для формування рухових умінь і навичок, розвитку силових та інших фізичних якостей, зміцнення здоров'я й забезпечення гармонійного фізичного розвитку осіб різного віку та рівня підготовленості.
- СК07. Здатність опановувати та практично застосовувати традиційні й сучасні види фізкультурно-спортивної діяльності, зокрема засоби атлетизму, для вирішення освітніх, оздоровчих і тренувальних завдань.
- СК09. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати безпечні умови під час занять фізичними вправами та вправами з обтяженнями, формувати відповідальне ставлення до збереження життя і здоров'я учасників освітнього та тренувального процесу.
- СК13. Здатність оцінювати рівень розвитку фізичних здібностей і функціональний стан осіб, які займаються, здійснювати педагогічний

контроль, обґрунтовано добирати засоби, методи та параметри фізичного навантаження з урахуванням віку, рівня підготовленості, індивідуальних особливостей і поставлених завдань.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення освітнього компонента «Теорія і методика викладання атлетизму» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 01. Знати та вміти застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології та біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок та раціональної побудови занять фізичними вправами.
- ПРН 03. Знати та застосовувати на практиці основні положення, закономірності й сучасні підходи у сфері фізичної культури та спорту під час вирішення професійних завдань.
- ПРН 05. Знати закономірності й принципи навчання рухових дій, володіти сучасними засобами та методами формування і вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах рухової активності.
- ПРН 09. Знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей та вміти добирати адекватні засоби, методи й параметри фізичного навантаження відповідно до поставлених завдань.
- ПРН 15. Володіти педагогічними, медико-біологічними та інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей у представників різних груп населення; уміти самостійно добирати та розробляти відповідні методики й технології.
- ПРН 20. Уміти визначати мету і завдання, планувати та організовувати навчальні заняття, розробляти необхідне навчально-методичне забезпечення для проведення занять з фізичної культури та спорту.

Відповідно до зазначених програмних результатів навчання після опанування освітнього компонента здобувачі вищої освіти повинні знати:

- теоретичні та методичні основи атлетизму;
- місце і значення атлетизму в системі фізичного виховання та спортивної підготовки;
- класифікацію, характеристику та особливості застосування основних засобів атлетизму;
- основи техніки виконання вправ з обтяженнями та методику їх навчання;
- анатомо-фізіологічні та біомеханічні основи виконання атлетичних вправ;
- закономірності та методи розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових здібностей та інших фізичних якостей засобами атлетизму;
- принципи побудови та структуру занять атлетичної спрямованості;
- методику визначення, дозування та регулювання фізичного навантаження;
- особливості організації занять з атлетизму з особами різного віку, статі та рівня фізичної підготовленості;
- основи планування індивідуальних і групових програм занять атлетизмом;
- сучасні засоби педагогічного контролю та оцінювання фізичної підготовленості;
- правила безпеки, страхування та самострахування під час виконання вправ з обтяженнями;

- основні підходи до профілактики травматизму під час занять атлетизмом;
- можливості використання сучасних цифрових технологій для планування, контролю та аналізу занять атлетичної спрямованості.

вміти:

- методично правильно організовувати та проводити заняття з атлетизму;
- навчати техніки виконання основних атлетичних вправ та здійснювати її педагогічний контроль;
- добирати вправи відповідно до мети, завдань та індивідуальних особливостей осіб, які займаються;
- складати комплекси вправ атлетичної спрямованості для розвитку різних фізичних якостей;
- визначати та регулювати обсяг, інтенсивність і спрямованість фізичного навантаження;
- планувати структуру окремого заняття та програму занять атлетизмом;
- застосовувати сучасні методи розвитку силових і швидкісно-силових здібностей та силової витривалості;
- здійснювати педагогічний контроль і оцінювати динаміку фізичної підготовленості;
- аналізувати техніку виконання атлетичних вправ, визначати типові помилки та добирати засоби їх корекції;
- індивідуалізувати зміст і параметри навантаження з урахуванням віку, статі, фізичного стану та рівня підготовленості;
- застосовувати страхування і самострахування та забезпечувати безпечні умови проведення занять;
- використовувати сучасні інформаційні й цифрові засоби для планування, обліку та контролю фізичного навантаження;
- самостійно аналізувати навчально-методичну інформацію та приймати обґрунтовані професійні рішення у процесі організації занять атлетизмом

7. Методи навчання.

У процесі викладання освітнього компонента «Теорія і методика викладання атлетизму» використовуються сучасні методи навчання, спрямовані на поєднання теоретичної підготовки з формуванням практичних і методичних умінь здобувачів вищої освіти:

- *словесні методи*: пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, навчальна дискусія;
- *наочні методи*: демонстрація техніки атлетичних вправ, ілюстрація, відеодемонстрація, аналіз техніки рухових дій;
- *практичні методи*: виконання атлетичних вправ, повторний, інтервальний, коловий та варіативний методи тренування;
- *методи навчання рухових дій: цілісний і розчленований методи*, підвідні та спеціально-підготовчі вправи;
- *проблемно-пошукові методи*: аналіз професійних ситуацій, вирішення методичних і практичних завдань, пошук оптимальних способів побудови занять;
- *інтерактивні методи*: робота в малих групах, взаємонавчання, обговорення та моделювання фрагментів занять;

- *метод моделювання*: розроблення структури занять, комплексів вправ та програм атлетичної підготовки;
- *методи педагогічного спостереження і контролю*: аналіз техніки виконання вправ, оцінювання фізичного навантаження та динаміки фізичної підготовленості;
- *самостійна робота*: опрацювання навчальної та науково-методичної літератури, виконання індивідуальних завдань, підготовка навчально-методичних матеріалів;
- *цифрові методи навчання*: використання мультимедійних матеріалів, електронних освітніх ресурсів та цифрових засобів для аналізу техніки, планування й контролю фізичного навантаження.

Застосування зазначених методів забезпечує практичну спрямованість навчання, формування професійно-методичних умінь, здатності самостійно планувати, організовувати та проводити заняття з атлетизму, контролювати фізичне навантаження й забезпечувати безпечність виконання вправ.

8. Засоби діагностики результатів навчання: оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється на основі систематичного поточного, модульного та підсумкового контролю, спрямованого на визначення рівня засвоєння теоретичних знань, сформованості практичних умінь і професійно-методичних навичок з атлетизму. Основними засобами діагностики результатів навчання є:

- усне та письмове опитування;
- тестові завдання;
- виконання індивідуальних навчальних завдань;
- виконання та демонстрація техніки атлетичних вправ;
- практичне виконання комплексів вправ з обтяженнями;
- аналіз техніки виконання вправ, виявлення та корекція типових помилок;
- складання комплексів вправ для розвитку силових, швидкісно-силових здібностей і силової витривалості;
- розроблення структури та змісту занять з атлетизму;
- визначення й обґрунтування параметрів фізичного навантаження;
- проведення окремих частин і фрагментів навчально-тренувальних занять;
- виконання проблемних і ситуаційних професійно орієнтованих завдань;
- виконання завдань самостійної роботи;
- модульна контрольна робота;
- залік.

Засоби діагностики добираються відповідно до програмних результатів навчання та забезпечують комплексне оцінювання теоретичної, практичної й методичної підготовленості здобувачів вищої освіти до організації та проведення занять з атлетизму.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Атлетизм у сучасній системі фізичної культури і спорту.	4	2		–	–	2	–
Тема лекційного заняття 2. Теоретико-методичні основи атлетичної підготовки	4	2		–	–	2	–
Тема лекційного заняття 3. Розвиток силових здібностей засобами атлетизму.	4	2		–	–	2	–
Тема лекційного заняття 4 Бодибілдинг як напрям атлетизму: теорія та методика підготовки.	4	1		–	–	3	–
Тема лекційного заняття 5. Пауерліфтинг як силовий вид спорту: основи техніки та методики підготовки..	4	1		–	–	3	–
Тема лекційного заняття 6 Важка атлетика в системі силової підготовки.	4	1		–	–	3	–
Тема лекційного заняття 7. Гирьовий спорт і вправи з гирями в системі атлетичної підготовки.	4	1		–	–	3	–
Тема практичного заняття 1. Історія становлення та сучасні напрями розвитку атлетизму.	4		2	–	–	2	–
Тема практичного заняття 2 Організація занять з атлетизму: вимоги безпеки, страхування і профілактика травматизму.	10		2	–	–	8	–
Тема практичного заняття 3 Основи раціонального харчування, відновлення та режиму рухової активності під час занять атлетизмом	10		2	–	–	8	–
Тема практичного заняття 4. Сучасне обладнання, тренажери та спортивний інвентар у заняттях атлетизмом	10		2	–	–	8	–
Тема практичного заняття 5, 6 Методика розвитку силових здібностей засобами атлетизму. Добір вправ, методів і параметрів навантаження.	10		4	–	–	6	–
Тема практичного заняття 7, 8 Планування, дозування та педагогічний контроль фізичного навантаження в атлетичній підготовці	10		4	–	–	6	–
Тема практичного заняття 9, 10, 11. Типи тілобудови, індивідуалізація атлетичної підготовки та побудова індивідуальних	18		6	–	–	12	–

програм занять.							
Тема практичного заняття 12, 13, 14, 15. Методика навчання і тренування основних м'язових груп засобами атлетизму. Складання комплексів вправ і програм атлетичної підготовки.	20		8	–	–	12	–
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	–	–	80	–
Разом годин	**120**	**10**	**30**	–	–	**80**	–

Заочна форма здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**						
	разом	**у тому числі**					
		лекційні заняття	**практичні заняття**	**семінарські заняття**	**лабораторні заняття**	**самостійна робота**	**індивідуальна робота**
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Атлетизм у сучасній системі фізичної культури і спорту.	7	-		–	–	7	–
Тема лекційного заняття 2. Теоретико-методичні основи атлетичної підготовки.	7			–	–	7	–
Тема лекційного заняття 3. Розвиток силових здібностей засобами атлетизму..	8	-		–	–	8	–
Тема лекційного заняття 4. Бодибілдинг як напрям атлетизму: теорія та методика підготовки.	8	1		–	–	7	–
Тема лекційного заняття 5. Пауерліфтинг як силовий вид спорту: основи техніки та методики підготовки..	8	1		–	–	7	–
Тема лекційного заняття 6. Важка атлетика в системі силової підготовки.	8	1		–	–	7	–
Тема лекційного заняття 7. Гирьовий спорт і вправи з гирями в системі атлетичної підготовки.	8	1		–	–	7	–
Тема практичного заняття 1. Історія становлення та сучасні напрями розвитку атлетизму.	8		2	–	–	6	–
Тема практичного заняття 2. Організація занять з атлетизму: вимоги безпеки, страхування і профілактика травматизму.	8		2	–	–	6	–
Тема практичного заняття 3 Основи раціонального харчування, відновлення та режиму рухової активності під час занять атлетизмом	9		2	–	–	7	–
Тема практичного заняття 4. Сучасне обладнання, тренажери та спортивний інвентар у заняттях атлетизмом	8		1	–	–	7	–
Тема практичного заняття 5. Методика розвитку силових здібностей засобами атлетизму. Добір вправ, методів і параметрів	8		1	–	–	7	–

навантаження.							
Тема практичного заняття 6. Планування, дозування та педагогічний контроль фізичного навантаження в атлетичній підготовці.	8		1	–	–	7	–
Тема практичного заняття 7. Типи тілобудови, індивідуалізація атлетичної підготовки та побудова індивідуальних програм занять.	8		1	–	–	7	–
Тема практичного заняття 8. Методика навчання і тренування основних м'язових груп засобами атлетизму. Складання комплексів вправ і програм атлетичної підготовки.	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

Поточний і підсумковий контроль результатів навчання здобувачів вищої освіти з освітнього компонента «Теорія і методика викладання атлетизму» здійснюється з метою визначення рівня сформованості програмних результатів навчання, засвоєння теоретичних знань, практичних умінь і професійно-методичних навичок.

Поточний контроль здійснюється систематично під час лекційних і практичних занять та передбачає оцінювання навчальної активності, рівня теоретичної підготовленості, техніки виконання атлетичних вправ і здатності застосовувати набуті знання у практичній діяльності.

Основними формами та методами поточного контролю є: усне та письмове опитування, тестування, виконання практичних і індивідуальних завдань, демонстрація техніки атлетичних вправ, аналіз і корекція техніки рухових дій, складання комплексів вправ, визначення параметрів фізичного навантаження, розроблення фрагментів занять та програм атлетичної підготовки, виконання завдань самостійної роботи.

Під час практичних занять особлива увага приділяється оцінюванню здатності здобувачів методично правильно навчати атлетичних вправ, добирати засоби і методи розвитку фізичних якостей, дозувати та контролювати фізичне навантаження, здійснювати педагогічний контроль і забезпечувати безпечність занять.

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі заліку. Підсумкова оцінка визначається відповідно до встановленої системи накопичення балів за результатами виконання здобувачем усіх передбачених робочою програмою видів навчальної діяльності.

Максимальна кількість балів за результатами вивчення освітнього компонента становить 100 балів.

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, непідготовленістю 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;

СО – 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 виклдання 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 ЗМ1 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 силової 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 «Бодібілдінг (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 «Пауерліфтінг (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 тілобудови 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 Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями. Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить	12 10-11 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 ізольованих 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 ізольовані вправи для м’язів грудей, плечей, згиначів і розгиначів рук, передпліччя.
17. Базові та ізольовані 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 ізольованих 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 редакції) (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 І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І 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 ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ 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.

Дозволені випадки використання ШІ.

Генерація ідей та планування навчально-дослідної діяльності: формулювання тем, дослідницьких запитань і гіпотез щодо розвитку силових здібностей спортсменів, визначення напрямів аналізу та планування силової підготовки.

Підготовка програм силової підготовки: допомога у формуванні орієнтовної структури тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів силової спрямованості, визначенні послідовності застосування вправ та розподілі тренувальних навантажень з обов'язковим самостійним обґрунтуванням запропонованих рішень.

Добір силових вправ: допомога у систематизації загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ відповідно до виду спорту, рівня підготовленості спортсмена, завдань тренувального етапу та характеру прояву силових здібностей.

Вивчення методів розвитку силових здібностей: пояснення та порівняння методів розвитку максимальної сили, швидкісно-силових здібностей, вибухової сили, силової витривалості та інших форм прояву силових можливостей спортсмена.

Аналіз параметрів силового навантаження: допомога у визначенні та систематизації показників обсягу й інтенсивності навантаження, кількості підходів і повторень, тривалості інтервалів відпочинку, темпу виконання вправ та інших характеристик силового тренування.

Розрахунок інтенсивності тренувальних навантажень: використання ШІ як допоміжного засобу для виконання розрахунків тренувального навантаження на основі показників 1RM, відносної інтенсивності, обсягу виконаної роботи та інших кількісних характеристик із обов'язковою перевіркою результатів здобувачем.

Аналіз техніки силових вправ: допомога у структуруванні інформації про фази виконання силових вправ, положення тіла, траєкторію руху, особливості прикладання зусиль та типові технічні помилки без заміни практичного аналізу викладача і здобувача.

Планування періодизації силової підготовки: допомога у створенні орієнтовних моделей лінійної, хвилеподібної, блокової та інших варіантів організації силових навантажень з подальшим самостійним аналізом їх відповідності меті та етапу спортивної підготовки.

Контроль силової підготовленості: допомога у доборі тестів і контрольних вправ для оцінювання максимальної сили, швидкісно-силових здібностей і силової витривалості, а також у систематизації та порівнянні отриманих результатів.

Обробка та аналіз даних: упорядкування результатів тестування, розрахунок абсолютних і відносних показників сили, статистичних характеристик, порівняння результатів та підготовка таблиць і графіків з обов'язковою перевіркою правильності розрахунків.

Пошук додаткових джерел: пошук сучасних наукових публікацій щодо методів розвитку сили, періодизації, моніторингу навантаження, швидкості виконання вправ, відновлення та сучасних технологій силового тренування з обов'язковою перевіркою інформації за першоджерелами.

Підготовка до занять: пояснення складних понять, створення тестових, розрахункових і практичних завдань для самоперевірки та підготовки до лекційних і практичних занять.

Редагування тексту: перевірка граматики, стилістики, переклад та вдосконалення формулювань у навчальних роботах без заміни власного аналізу, обґрунтування та висновків здобувача.

Візуалізація навчального матеріалу: допомога у створенні таблиць, графіків, діаграм і схем для представлення структури силової підготовки, динаміки навантаження, результатів тестування та моделей розвитку силових здібностей.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація робіт: забороняється подавати створені ШІ програми силової підготовки, індивідуальні завдання, аналітичні матеріали, розрахунки або результати досліджень як власні оригінальні роботи.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих наукових джерел, методик, нормативів, результатів досліджень або неперевірених рекомендацій щодо силової підготовки.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену, заліку та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше безпосередньо не передбачено умовами завдання.

Підміна самостійного програмування силової підготовки: ШІ не повинен замінювати здатність здобувача самостійно визначати мету і завдання силового тренування, добирати вправи, методи, величину навантаження, кількість підходів і повторень та обґрунтовувати їх застосування.

Некритичне використання тренувальних рекомендацій: забороняється без перевірки застосовувати запропоновані ШІ величини обтяжень, інтенсивність, тренувальний обсяг, частоту занять або інші параметри, які можуть впливати на ефективність і безпеку тренувального процесу.

Фальсифікація результатів: забороняється використовувати ШІ для вигадування або штучної зміни показників 1RM, результатів контрольних вправ, тестування силової підготовленості, тренувальних щоденників та інших емпіричних даних.

Підміна практичного виконання: використання ШІ не може замінювати практичне засвоєння техніки силових вправ, виконання контрольних нормативів, аналіз власної техніки та формування практичних професійних умінь.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти штучного інтелекту під час виконання навчального завдання, він повинен зазначити назву інструменту та характер його використання.

Приклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу, формування варіантів представлення тренувального навантаження та перевірки мовного оформлення. Розрахунки, добір засобів і методів силової підготовки, аналіз результатів та висновки виконано і перевірено автором самостійно».

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач повинен надати використані запити (промпти) та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, наукових джерел, розрахунків і тренувальних рекомендацій, отриманих за допомогою ШІ. Особливої перевірки потребують величини тренувального навантаження, відсотки від 1RM, методи розвитку силових здібностей, інтервали відпочинку та принципи побудови програм силової підготовки.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність розрахунків, обґрунтованість тренувальних рішень, коректність використаних джерел, самостійність виконання завдань та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: використання ШІ не звільняє здобувача від необхідності самостійно засвоювати теоретико-методичні основи силової підготовки, розраховувати й аналізувати тренувальні навантаження, добирати засоби і методи розвитку силових здібностей, оцінювати результати педагогічного контролю та формулювати власні висновки. ШІ повинен виконувати допоміжну освітню функцію та сприяти розвитку професійного й критичного мислення майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

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		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
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 перескладав 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 ліквідовує 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: Оюм, 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., Різдванецький 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., Гунько 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://surli.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. 116-118https://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., Олійарник 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 проєкту 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