Маріупольський університет

НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

# Атлетизм з методикою навчання

РОЗРОБНИК

## Сергій Пензай

доцент кафедри педагогіки та освіти, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

s.penzai@mu.edu.ua

КАФЕДРА

## педагогіки та освіти

emped@mu.edu.ua

| 3 | 16 / 70 | залік |
|---|---|---|
| кількість кредитів єктс | годин аудиторної / самостійної роботи | форма контролю |

## СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ

Вибіркова для студентів ОП «Фізична культура і спорт» (спеціальність 017 Фізична культура і спорт)

## ПРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття із теорії та методики викладання фізичної культури і спорту. Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше: Анатомія людини з основами спортивної морфології; Фізіологія людини; Теорія і методика фізичного виховання; Біомеханіка спорту; Педагогіка і психологія; Спортивна метрологія.

## АНОТАЦІЯ

Навчальна дисципліна спрямована на формування у здобувачів цілісної системи знань та практичних навичок з теорії і методики викладання силових видів спорту (бодібілдинг, важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг). Студенти опановують біологічні засади фізичних занять з обтяженнями, біомеханіку виконання силових вправ, побудову тренувальних програм для осіб різного рівня підготовленості, а також заходи страховки, профілактики травматизму й забезпечення безпеки в атлетичному залі.

## МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Спирається на знання з анатомії людини, фізіології фізичних вправ, біомеханіки спорту, теорії та методики фізичного виховання, спортивної метрології та педагогіки.

## МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Формування у здобувачів вищої освіти професійно-педагогічної компетентності з викладання силових видів спорту, опанування методики проведення навчально-тренувальних занять з обтяженнями, моделювання тренувальних програм і забезпечення техніки безпеки.

## ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Змістовий модуль 1. **Теоретико-методичні засади атлетизму та бодібілдингу** | |
|---|---|
| *Лекція (2 год.)* | Теоретико-методичні засади атлетизму та бодібілдингу. |
| *Практичне заняття (4 год.)* | Вивчення понятійного апарату атлетизму, біологічних основ силових тренувань, класифікації вправ, правил безпеки, а також методики виконання вправ і складання програм у бодібілдингу. |
| *Самостійна робота (26 год.)* | Опрацювання матеріалів щодо анатомо-фізіологічних механізмів гіпертрофії, розрахунку відносної й абсолютної сили, складання навчально-тренувальних програм у бодібілдингу |
| Змістовий модуль 2. Техніка та методика викладання важкої атлетики й гирьового спорту | |
| *Лекція (2 год.)* | Техніка та методика викладання важкої атлетики й гирьового спорту |
| *Практичне заняття (4 год.)* | панування фазової структури і методики навчання класичних вправ важкої атлетики (ривок, поштовх) та гирьового спорту, а також систем профілактики травматизму. |
| *Самостійна робота (24 год.)* | Вивчення правил змагань IWF та Міжнародної федерації гирьового спорту, розробка алгоритмів навчання прийомам підходу й підриву, вивчення заходів самостраховки |
| Змістовий модуль 3. Основи пауерліфтингу та організація навчально-тренувального процесу | |
| *Лекція (2 год.)* | Основи пауерліфтингу та організація навчально-тренувального процесу |
| *Практичне заняття (2год.)* | Засвоєння специфіки силового триборства, методів дозування навантажень, побудови мікро-, мезо- й макроциклів, індивідуалізації та контролю підготовленості спортсменів. |
| *Самостійна робота (24 год.)* | Проєктування тренувальних мезоциклів у пауерліфтингу, аналіз відеозаписів виконання присідань, жиму лежачи та станової тяги, ведення щоденника самоконтролю. |
| *Неформальна освіта* | Участь у вебінарах, майстер-класах із фітнесу, важкої атлетики чи пауерліфтингу, проходження онлайн-курсів (Prometheus, EdEra) з анатомії, фізіології або спортивного менеджменту (зараховується до 10 накопичувальних балів). |
| | |

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ВИКЛАДАННЯ

Бесіда, дискусія, демонстрація, дослідницький метод, командна робота, ситуативне моделювання та опрацювання дискусійних питань

## ВИДИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Аудиторна робота

- 3 лекції (6 годин)
- 5 практичних занять (10 годин)

Види навчальної діяльності студента

- присутність та прослуховування, обговорення дискусійних питань;
- обговорення тем під час практичних занять;
- командна робота у процесі рольової гри на практичних заняттях;

підготовка 3 письмових доповідей на практичні заняття.

Самостійна робота студента

- опрацювання питань, винесених на самостійне вивчення, а також запропонованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення (78 год.) (РН 04, РН 05, РН 07, РН 14, РН 21);

виконання 5-х індивідуальних практичних завдань (РН 02, РН 03, РН 04, РН 05, РН 08, РН 21)

## ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Академічна доброчесність здобувачів є важливою умовою для опанування результатів навчання за навчальною дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролю.
   Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:
   - самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
   - посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
   - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
   - надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

   Відповідно до Кодексу академічної доброчесності Маріупольського державного університету http://surl.li/oswmt (пункт 3.4) за порушення академічної доброчесності здобувачів вищої освіти можуть бути притягнені до наступної академічної відповідальності:
   - повторне проходження оцінювання (поточний, підсумковий контроль, залік, іспит тощо);
   - проведення додаткової перевірки всіх робіт авторства порушника;
   - позбавлення наданих МДУ пільг з оплати навчання;
   - оголошення догани із занесенням до особової справи порушника;
   - відрахування з МДУ;
   - інші, відповідно до вимог чинного законодавства та нормативних локальних актів МДУ.
2. Здобувач має право на оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів згідно Положення про організацію контролю та оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти в МДУ.
3. Участь в анкетуванні. Наприкінці навчального семестру здобувачам буде запропоновано заповнити анонімну анкету щодо якості викладання вивченої навчальної дисципліни. Заповнення анкети є важливою для вдосконалення освітнього процесу та системи внутрішнього забезпечення якості освіти МДУ та дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати думку здобувачів стосовно покращення змісту навчальних дисциплін.
4. Неформальна та інформальна освіта. Здобувач вищої освіти, який виявив бажання щодо визнання результатів, отриманих у неформальній освіті, звертається із відповідною заявою про визнання результатів, отриманих у неформальній освіті, в цілому для навчальної дисципліни /змістового модулю /практичних завдань з навчальної дисципліни/ завдань з практики тощо для здобувачів вищої освіти, до деканату факультету, на якому викладається навчальна дисципліна. Процедура зарахування здійснюється згідно Порядку визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті.

## РЕГЛАМЕНТ ОЦІНЮВАННЯ

Шкала оцінювання з навчальної дисципліни: до 100 балів.

| Вид діяльності | Бали (100) – розподіл балів зазначає викладач, Ви можете додавати та видаляти рядки, корегувати кількість балів |
|---|---|
| Лекції (3х5) | 15 |
| Практичні заняття (5х10) | 50 |
| Самостійна робота | 20 |
| Модульний контроль | 15 |

Додаткові бали поточної успішності нараховуються за результати навчання, отримані у неформальній та/або інформальній освіті (сертифікатні курси, участь у тренінгах, воркшопах з фізіології спорту) – разом до 10 балів.
У разі, якщо загальна сума балів поточної успішності перевищує 50 балів під час розрахунку інтегральної успішності, враховується 50 балів.
Інтегральна оцінка визначається шляхом складання результатів поточного та підсумкового контролю та формується за шкалою оцінювання ЄКТС та національною шкалою оцінювання відповідно до Положення МДУ про організацію освітнього процесу (http://surl.li/rhno) (п. 5.1): «Система оцінювання успішності здобувачів вищої освіти (зарахування залікових кредитів) є стандартизованою та формалізованою (враховує особливості шкали оцінки МДУ (100-бальна), національної («незадовільно», «задовільно», «добре», «відмінно») та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F)»:

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

| Сума балів | Оцінка КТС | Оцінка за національною шкалою | |
|---|---|---|---|
| | | екзамен | Залік |
| 90-100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | задовільно | |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання окремих видів навчальної діяльності сформовані відповідно до Положення про робочу програму навчальної дисципліни у МДУ (http://surl.li/oswqu):

| Бали | Критерії оцінювання підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти (залік) |
|---|---|
| 20-25 | Здобувач 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 відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили. |
| 15-20 | Здобувач вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок. |
| 10-15 | Здобувач 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. |
| 5-10 | Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу. |
| 1-5 | Здобувач володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів. |
| 0 | - відсутність на заліку з поважної чи неповажної причини;<br>- відмова від відповіді на запитання. |

## ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ЗК - 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК - 4. Здатність працювати в команді.
ЗК - 5. Здатність планувати та управляти часом.
ЗК - 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК - 10. Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК - 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Основна література


1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Клочко В.М., Четчикова О.І., Протоковило В.І. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів. Методичні вказівки до практичних занять. Харків: ХНАМГ, 2009. 56 с.
3. Кошева Л.В. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів 1-го курсу

спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ : ДДМА, 2021. 27 с.
4. Кудряшова Т.І., Губченко О.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf
5. Семенов А.А., Осадченко Т.М., Маєвський М.І., Ільченко С.С. Легка атлетика з методикою викладання. Навчальний посібник. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.
6. Пензай С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх учителів нефізкультурного профілю. *Věda a perspektivy*. 2023. № 12(31). С. 131–142. DOI: 10.52058/2695-1592-2023-12(31)-131-142.
7. Пензай С. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти України (нефізкультурний профіль). *Věda a perspektivy*. 2023. № 11(30). С. 226–238
8. Пензай С. А., Андрієвський Д. Впровадження фітнестехнологій у систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Умань, 2022. С. 191.
9. Пензай С. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Наука і техніка сьогодні*. Серія: Педагогіка. 2023. № 2(16). С. 255–264.
10. Пензай С. А. Біомеханіка спорту: основні напрями досліджень. *Вісник науки та освіти*. 2025. № 2(32). С. 1283–1294. DOI: 10.52058/2786-6165-2025-2(32)-1283-1294.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

після вивчення навчальної дисципліни студенти проходять анонімне анкетування та беруть участь в обговоренні з метою визначення задоволення потреб студентів і доцільності внесення змін у зміст та методи викладання і навчання за для оновлення та удосконалення НД.

Силабус затверджено на засіданні кафедри педагогіки та освіти
протокол № від 18.11.2026