



**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**  
**Факультет фізичної культури**  
**Кафедра легкої атлетики з методикою викладання**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика»**



	<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка	
	<b>Спеціальність:</b>	014 Середня освіта (Фізична культура)	
	<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Середня освіта (Фізична культура)	
	<b>Рівень вищої освіти:</b>	Другий (магістерський)	
	<b>Статус дисципліни:</b>	Вибіркові компоненти, дисципліни вільного вибору студента, вибір з каталогу	
	<b>Мова викладання:</b>	українська	
<b>Викладачі:</b>		<b>ПІБ:</b>	Воронетський Вадим Борисович
		<b>Посада:</b>	Старший викладач
		<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат педагогічних наук
		<b>Телефон:</b>	067 602 73 06
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:voronetskyi@kpnu.edu.ua">voronetskyi@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyj-vadym-borysovych/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyj-vadym-borysovych/</a>
		<b>ПІБ:</b>	Гоншовський Вадим Миколайович
		<b>Посада:</b>	доцент
		<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
		<b>Телефон:</b>	
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:honshovskyi@kpnu.edu.ua">honshovskyi@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskyj-vadym-mykolajovych/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskyj-vadym-mykolajovych/</a>
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8274">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8274</a> <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8444">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8444</a>		
<b>Консультації</b>	<b>Середа - 15:50-17:25 - Приміщення кафедри</b>		
<b>Анотація до курсу</b>	Дисципліна призначена для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу занять атлетичною гімнастикою на стан здоров'я людини, навчити форм організації навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики, сформувати у студентів практичні навички організації проведення занять з атлетичної гімнастики; ознайомити їх із методикою проведення занять з атлетичної гімнастики.		
<b>Мега та цілі курсу</b>	Розкриття технології організації та проведення занять з атлетичної гімнастики, оволодіння знаннями, вміннями та навичками з організації навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики з учнями старших класів та студентської молоддю: визначати першочергові завдання для досягнення з урахуванням індивідуальних особливостей підопічних та відповідні шляхи їх вирішення; здійснювати оптимальний підбір засобів та методів тренувального впливу з урахуванням індивідуального рівня розвитку функціональних систем, рухових здібностей та рівня тренуваності учнівської та студентської молоді; розробляти програми тренування та набуття вмінь організувати оздоровчу фізичну активність засобами атлетичної гімнастики для різних груп населення.		
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)		

<b>Результати навчання</b>	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:</p> <p>ПРН 3 Планувати індивідуальну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до спортивно-масової діяльності;</p> <p>ПРН 6 Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні; враховувати особливості фізичного виховання дітей та молоді;</p> <p>ПРН 7 Знати сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії. Здійснювати розробку комплексів фізичних вправ та фітнес-програм;</p> <p>ПРН 11 Здійснювати організацію і керівництво спортивними секціями у відповідних навчальних закладах;</p> <p>ПРН 14 Дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня.</p>		
<b>Компетентності:</b>	<p style="text-align: center;"><b>Загальні компетентності:</b></p> <p><b>ЗК 04</b> Володіти передовими методами керівництва учнями та студентами, навичками виховної роботи у відповідних навчальних закладах.</p> <p><b>ЗК 06</b> Здатність генерувати нові ідеї (креативність)</p> <p><b>ЗК 08</b> Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети</p> <p><b>ЗК 09</b> Прихильність безпеці</p> <p style="text-align: center;"><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</b></p> <p><b>СК 01</b> Володіти особливостями методики проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.</p> <p><b>СК 02</b> Вміння планувати індивідуальну і самостійну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури</p> <p><b>СК 04</b> Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчої рухової активності старшокласників</p> <p><b>СК 05</b> Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих видах спорту та організації спортивних секцій у відповідних навчальних закладах</p>		
<b>Пререквізити</b>	<p>Методика викладання фізичної культури у профільній середній школі; Теорія і методика спортивно-масової роботи; Методика викладання фізичної культури у закладі вищої освіти; Теорія і методика базових спортивно-педагогічних дисциплін; Нетрадиційні види масової фізичної активності різних груп населення</p>		
<b>Пореквізити</b>	<p>Зарубіжні системи фізичного виховання, Сучасні аспекти, організації рухової активності населення</p>		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>	
		<b>денна форма навчання</b>	<b>заочна форма навчання</b>
	Рік навчання/ рік викладання	2	1
	Семестр вивчення	3	1
	Кількість кредитів ЄКТС	4	1
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	40	16
	Лекційні заняття	20	8
	Практичні заняття	20	8
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Викладання навчальної дисципліни потребує: ноутбуку, як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle під час виконання визначених завдань (тестовий поточний контроль, самостійна робота,</p>		

	модульні контрольні роботи).							
<p><b>Політики курсу</b></p>	<p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view">https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view</a>  «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQS1MUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg">https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQS1MUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg</a></p> <p><i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view">https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view</a>  здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»  <a href="https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view">https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</a>  відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати і перескладати заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).</p> <p><i>В неформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);</li> <li>-підготовка конкурсної наукової роботи;</li> <li>-призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;</li> <li>-призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді</li> <li>-отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.</li> </ul> <p><i>В інформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наявність наукової публікації;</li> <li>-волонтерська діяльність;</li> <li>-підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;</li> <li>-наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.</li> </ul>							
<p><b>Схема курсу</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Денна форма навчання</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Назви змістових модулів і тем</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Кількість годин у тому числі</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">Р</th> <th style="text-align: center;">З</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> </tbody> </table>		Назви змістових модулів і тем	Кількість годин у тому числі	Р	З		
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин у тому числі							
Р	З							

			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Денна форма навчання</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи</b>								
<b>Разом годин</b>	120	20	20				80	
<b>Заочна форма навчання</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи</b>								
<b>Разом годин</b>	120	8	8				104	
<b>Система оцінювання та вимоги</b>	<p>Показати загальну систему оцінювання курсу (наприклад: участь в роботі впродовж семестру/екзамен - 80/20). Зазначити, як нараховуватимуться бали за кожен вид роботи студента (відповідно до робочої програми навчальної дисципліни).</p> <p>Окреслити умови допуску до підсумкового контролю (наприклад, обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх практичних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни).</p> <p>Важливо мати чітко окреслені умови та критерії оцінювання робіт, а також зауважити можливість та алгоритм покращення оцінок.</p>							
<b>Система оцінювання та вимоги</b>	«Відмінно» (40-35 балів)	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.						
	«Добре» (34-29 балів)	Якщо відповідь здобувача відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.						
	«Задовільно» (28-24 балів)	Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.						
	«Незадовільно» (23 і менше балів)	Здобувач виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Здобувач неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.						
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.							
<b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с.</li> <li>2. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт. – [3-е изд.]. – Минск: Попурри, 2007. – 192 с.</li> <li>3. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 208 с.</li> <li>4. Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 202 с.</li> <li>5. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.</li> </ol>							

	<p>6. Гурман Л.Д. Атлетизм в школі / Гурман Л.Д., Гоншовський В.М.. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. – 113 с.</p> <p>7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.</p> <p>8. Мансуров А.В. Бодибилдинг для начинающих / А.В. Мансуров. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 136 с.</p> <p>9. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.</p> <p>10. Рыбалко В.В. Бодибилдинг высокого уровня / В.В. Рыбалко. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 125 с.</p> <p>1. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Расуль Ягудин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 251 с.</p>
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpmu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpmu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>

Розробники силябуса

Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ

Вадим ГОНШОВСЬКИЙ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Леонід ГУРМАН