

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра легкої атлетики з методикою викладання Силабус навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічного вдосконалення / підвищення спортивної майстерості з важкої атлетики»		
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)		
	017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Середня освіта (Фізична культура) Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський) Другий (магістерський)		
Статус дисципліни:	нормативна		
Мова викладання:	українська		
Викладачі:		ПІБ: Вергуш Олег Миколайович Посада: Викладач Вчений ступінь: Телефон: 0678104096 E-mail: verhush@kpnu.edu.ua Робоче місце: - Профайл викладача: https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/verhush-oleh-mykolajovych/	
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=2102		
Консультації	Відбуваються в індивідуальному порядку під час навчально-тренувальних занять та в поза навчальний час		
Анотація до курсу	<p>Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, у першу чергу спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, тренера з важкої атлетики який володіє технікою і тактикою важкої атлетики; методиками фізичної, технічної і тактичної підготовки; прийомами надання допомоги при виконанні фізичних вправ; методикою відновлення працездатності і фізичного стану спортсмена; вміннями і навиками суддівства змагань в важкій атлетиці; прийомами страховки і першої медичної допомоги.</p>		
Мета та цілі курсу	<p>Мета курсу «Підвищення спортивної майстерності з важкої атлетики» полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту та вчителів, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння вміннями і навичками грамотно використовувати програмне та технічне забезпечення для відповідних досліджень у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>Цілі курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура), спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмами «Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту». Опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні. 		
Формат курсу	Стандартний курс (очний)		
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня		

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) наступні **програмні**

результати навчання:

- Визначати послідовність опрацювання змісту предмету з урахуванням вимог державного стандарту освіти, типових освітніх програм з фізичної культури, попередніх результатів розвитку і навчання дітей, а також їх освітніх потреб;
- Оцінювати результати дітей з фізичної культури, здійснювати моніторинг на засадах компетентісного підходу;
- Застосовувати на практиці набуті дітьми знання з фізичної культури;
- Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями, що пов'язані з розвитком моральних, волевих якостей дітей під час реалізації різних форм занять фізичними вправами в закладі загальної середньої освіти;
- Взаємодіяти з дітьми під час реалізації різних форм організації фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, використовуючи методи ведення діалогу та полілогу, усвідомленого та емпатичного слухання, ненасильницької й безконфліктної комунікації;
- Взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти, використовуючи методи ведення діалогу, усвідомленого та емпатичного слухання, безконфліктної комунікації;
- Усвідомлювати та поцінювати особистість людини у певній змагальній діяльності, при спільному вирішенні завдань фізичної культури;
- Застосовувати механізми реалізації суб'єкт-суб'єктного підходу в педагогічній діяльності вчителя фізичної культури, навички координування й стимулювання навчально-пізнавальної діяльності дітей, підтримувати їхні прагнення до саморозвитку, розкриття індивідуальних здібностей і пізнавальних можливостей;
- Організувати освітнє середовище для занять фізичною культурою з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, протиепідемічних, а також санітарних норм і правил;
- Проводити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дітей, забезпечувати дотримання ними умов безпеки життєдіяльності, положень санітарії і гігієни;
- Реалізовувати освітній процес з фізичної культури, враховуючи принципи здорового й безпечного способів життя, використовуючи методики активного й безпечного дозвілля, формуючи в дітей навички здорового й безпечного способів діяльності;
- Організувати позаурочні форми фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти для вирішення визначених завдань, виконуючи вимоги документальних джерел та наявні рекомендації;
- Організувати масові спортивно-оздоровчі заходи у закладі загальної середньої освіти для активного відпочинку дітей та сприяння у веденні ними здорового способу життя, виконуючи наявні рекомендації дослідників та інновації фахівців;
- Організувати діяльність дітей під час усіх використовуваних у закладі загальної середньої освіти форм фізичної культури дітей для вирішення визначених завдань, виконуючи наявні рекомендації дослідників та інновації фахівців;
- Вести та оформлювати документацію, що є обов'язковою (планування змісту і термінів проведення визначених форм фізичної культури), та звітну документацію, які разом забезпечують освітній процес з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;
- Прогнозувати результати фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти протягом навчального року, враховуючи їхні вихідні дані та індивідуальні особливості в напрямках, що відповідають основним завданням відповідного навчального предмету;
- Прогнозувати результати фізичної культури дітей у закладі загальної

	<p>середньої освіти протягом навчального семестру, чверті, враховуючи поточні завдання та матеріальну базу закладу, можливості й індивідуальні особливості дітей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проектувати зміст позаурочних форм фізичної культури дітей, що можуть реалізовуватися в початковій та основній школах; - Аналізувати результати фізичної культури, що стосуються розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій; - Розвивати в дітей уміння здійснювати самооцінювання та взаємооцінювання результатів фізичної культури у питанні розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій; - Аналізувати інформацію щодо освітніх інновацій в галузі фізичної культури, умов їх впровадження та інтегрування у власну практику, враховуючи особливості діяльності закладу загальної середньої освіти та індивідуальних потреб дітей; - Аналізувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури та їх запобігання; - Аналізувати можливості особистого професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, індивідуальних професійних потреб. <p>Програмні результати навчання для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - Застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; - Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства; - Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; - Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності; - Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності; <p>Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовки осіб, які займаються.</p>
Компетентності	<p>Фахові компетентності:</p> <p>Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
Пререквізити	<p>Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні набувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни: «Вступ до спеціальності»; «Історія фізичної культури та спорту»; «Теорія та методика юнацького спорту»; «Професійний спорт»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Психологія фізичного виховання та спорту».</p>

Пореквізити	Знання зі спортивних споруд та обладнання можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Основи спортивного менеджменту та маркетингу», «Теорії і методики спортивного тенування», «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» та інших дисциплін та при написанні курсової роботи з «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічного вдосконалення».	
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу
		денна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»; 1-й ступінь вищої освіти «магістр»; 2-й ступінь вищої освіти «магістр» (1.10 місяців).
	Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й, 3-й СВО «магістр»;
	Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити.
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;	

	<p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1, 10 місяців) – 40 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 20 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.</p>
Лекційні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 2 години;</p>
Практичні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 36 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 38 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 20 годин.</p>
Самостійна та індивідуальна робота	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 80 годин;</p>
Форма підсумкового	2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік СВО

	контролю	«бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестри залік СВО «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту
Політики курсу	<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» https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHeIYoJoPZ3Kg</p> <p><i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view 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 (<u>Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка</u>), 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"> -закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю); -підготовка конкурсної наукової роботи; -призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; -призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді -отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах. <p><i>В інформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наявність наукової публікації; -волонтерська діяльність; -підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня; -наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів 	

	Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.	
Схема курсу	<p>Дисципліна передбачає одночасне проведення заняття для студентів різних груп, що означає, різну кількість навчальних годин для різних курсів</p> <p>Програма передбачає наявність наступних модулів: Змістовий модуль 1. Фізична підготовка Змістовий модуль 2. Технічна підготовка Змістовий модуль 3. Тактична підготовка Змістовий модуль 4. Судівська і змагальна підготовка</p>	
Система оцінювання та вимоги	«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.
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Студент відвідав усі практичні заняття.</p> <p>Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.</p>	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію К-ПНУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія і методика тренування: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с. 2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с. 3. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с. 4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. 	
Локація	<p>Згідно з розкладом</p> <p>https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>	

Розробники силябуса

Two handwritten signatures in blue ink. The top signature is 'Oleg Bergush' and the bottom signature is 'Leonid Gurman'.

Олег ВЕРГУШ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Леонід ГУРМАН