

	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 майстерності з пауерліфтингу»		
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) Перший (магістерський) Другий (магістерський)		
Статус дисципліни:	нормативна		
Мова викладання:	українська		
Викладачі:		ПІБ: Воронетський Вадим Борисович Посада: Старший викладач Вчений ступінь: Кандидат педагогічних наук Телефон: 067 602 73 06 Е-mail: voronetskyi@kpnu.edu.ua Робоче місце: Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання Профайл викладача: https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyj-vadym-borysovyeh/	
Сторінка курсу в MOODLE		https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=2007	
Консультації		Відбуваються в індивідуальному порядку під час навчально-тренувальних занять та в поза навчальний час	
Анотація до курсу		<p>Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр», «магістр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з пауерліфтинг» є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, відповідним рівнем змагальної підготовки.</p>	
Мета та цілі курсу		<p>«Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу» 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>	
Формат курсу		Стандартний курс (очний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)	
Результати навчання		знати: - визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне	

вдосконалення»: техніка, тактика, класифікація, прийом, засіб, метод, спосіб, рухові здібності, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію розвитку легкої атлетики (місце легкої атлетики у програмі давньогрецьких і сучасних Олімпійських ігор, розвиток легкої атлетики в Україні, національні рекорди з легкої атлетики в виді спеціалізації);
- короткі відомості про будову і функції організму (загальні поняття про будову організму людини; серцево-судинна система та її значення під час фізичної діяльності; нервова система та її роль у руховій діяльності; основні м'язові групи; працездатність м'язів і рухливість у суглобах; дихання і газообмін, роль дихання для життєдіяльності організму; утом, відновлення, перетренованість);
- гігієна - загартовування, лікарський контроль та самоконтроль (гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань; тимчасове обмеження та протипоказання до занять легкою атлетикою; причини травм та їх попередження; використання природних чинників для зміцнення здоров'я та загартовування організму; кончини про спортивну форму; значення масажу та самомасажу; особиста гігієна спортсмена; лікарський контроль та самоконтроль; основні положення системи спортивного тренування);
- основи техніки видів легкої атлетики (загальна характеристика видів легкої атлетики; роль індивідуальних особливостей в оволодінні й удосконаленні техніки рухів; взаємозв'язок техніки, рухових якостей і тактики в умовах змагальної діяльності; основні якісні показники техніки - ефективність та економічність рунні легкоатлета);
- методика навчання і тренування (навчання і тренування, як єдиний процес формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових якостей; роль наочних посібників і технічних засобів для правильного навчання і підвищення ефективності навчально-тренувальних занять; визначення і виправлення помилок; особливості організації і планування навчально-тренувальних занять з дітьми, підлітками, юнаками; перспектива планування; річне планування; роль розминки в навчально-тренувальних заняттях і змаганнях; змагальна діяльність);
- суддівська практика: види змагань (ознайомлення з правилами суддівства, організації та проведення змагань; підготовка місць занять та змагань; суддівська колегія, її склад та обов'язки; обов'язки суддів, учасників змагань, тренерів та керівників команд; оцінка досягнень у легкій атлетиці; положення про змагання для різних вікових груп; принципи складання розкладу змагань; проведення змагань у якості суддів; самостійне проведення розминки; забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять і змагань).

вміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки змагальної вправи;
- застосовувати на практиці індивідуальні, та командні тактичні дії;
- застосовувати техніку в різноманітних зовнішніх умовах (незначний дощ, зустрічний вітер, боковий вітер, надмірна вологість, тощо);
- володіти методикою суддівства;
- розробити положення змагань першості школи;
- оформити заявку для участі у змаганнях з легкої атлетики;
- скласти положення про змагання та регламент змагань;
- вміти вести протокол;
- виконувати обов'язки судді з легкої атлетики (на різних посадах – головний суддя змагань, старший суддя, секретар, суддя вимірник, хронометрист, суддя по дистанції, стартер, та ін);
- вміти оформити звіт головного судді.

Компетентності:

Загальні компетентності:

Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

	<p>Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>Здатність працювати в команді.</p> <p>Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <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	<p>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 тренування», «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» та інших дисциплін та при написанні курсової роботи з «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічного вдосконалення».</p>	
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	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична</p>	

	<p>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.</p>
Загальний обсяг годин	<p>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; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1, 10 місяців) – 40 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 20 годин; 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; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години; 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; 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; 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; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 36 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 38 годин; 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; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 80 годин;</p>
	Форма підсумкового контролю	<p>2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік СВО «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</p>
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 <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»</p>	

	<p>https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</p> <p>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"> -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.
Критерії оцінювання екзамену	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.
Система оцінювання та вимоги	Підсумковим контролем є залік. Він здійснюється відповідно до вимог «Порядку створення та діяльності груп спортивно-педагогічного вдосконалення/підвищення спортивної майстерності факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію К-ПНУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вороніцький В. Б. Ефективність розробленого методичного забезпечення у поліпшенні показників рухової активності протягом навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 12(94) 17. С. 25-28. 2. Вороніцький В. Б. Модель розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. 2018. Випуск 9. С. 31-43. 3. Вороніцький В. Б. Особливості динаміки функціональних показників дівчат протягом першого року навчання у ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 5К(86) 17. С. 70-73. 4. Вороніцький В. Б. Особливості реалізації дівчатами фізичної активності під час першого року навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Чернігівського

	<p>нац. пед. у-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147. Т. II. С. 17-21.</p> <p>5. Заїкін А. В., Воронєцький В. Б. Оздоровча спрямованість занять пауерліфтингом жінок. Вісник Кам'янець-Подільського національного ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Серія педагогічна. 2010. Випуск 3. С. 173-175.</p> <p>6. Воронєцький В. Б. Пауерліфтинг: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 210 с.</p> <p>7. Воронєцький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.</p>
Локація	<p>Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>

Розробники силабуса

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання



Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ



Леонід ГУРМАН