




| | | | |
|--|--|--|---|
|  | 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: Посада: Вчений ступінь: Телефон: Е-mail: Робоче місце: Профайл викладача : | Гурман Леонід Дмитрович Доцент Кандидат педагогічних наук 067 9456411 hurman.leonid@kpnue.edu.ua Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання https://la.kpnue.edu.ua/hurman-leonid-dmytrovych/ |
| Сторінка курсу в MOODLE | https://moodle.kpnue.edu.ua/course/view.php?id=1900 | | |
| 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> <p>1. Сформувані у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура), спеціальні (фахові,</p> | | |

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмами «Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту».</p> <p>2. Опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.</p> |
| Формат курсу | Стандартний курс (очний) |
| Результати навчання | <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, вольових 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; - Організовувати 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; - Організовувати позаурочні форми фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти для вирішення визначених завдань, виконуючи вимоги документальних джерел та наявні рекомендації; - Організовувати 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;

- Організовувати 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 середньої освіти протягом навчального семестру, чверті, враховуючи поточні завдання та матеріальну базу закладу, можливості й індивідуальні особливості дітей;

- 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.

Програмні результати навчання для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

- 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;

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. | |
| 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 | 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». | |
| 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 тренування», «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; | |

| | |
|-----------------------|---|
| | <p>4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити;</p> <p>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;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 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) – 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</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| | <p>культура і спорт – 76 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) – 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</p> <p>«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»</p> |

https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg
Відвідування занять. 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/1mSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/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.
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти. 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).
В неформальній освіті:
 -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.
В інформальній освіті:
 -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

Дисципліна передбачає одночасне проведення заняття для студентів різних груп, що означає, різну кількість навчальних годин для різних курсів

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 | |
| 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 | 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. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика треніровки: [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. – | |

| | |
|----------------|---|
| | <p>М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.</p> <p>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.</p> |
| Локація | <p>Згідно з розкладом</p> <p>https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p> |

Розробники силабуса



Леонід ГУРМАН

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання
ГУРМАН



Леонід