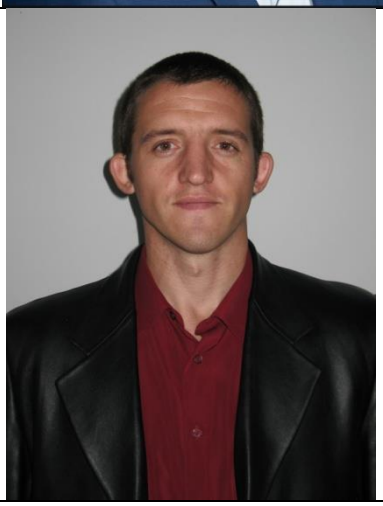
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Силабус навчальної дисципліни «Теорія і методика атлетизму»

Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність:		014 Середня освіта (Фізична культура)	
Освітньо-професійна програма:		Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти:		Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:		вибіркова	
Мова викладання:		українська	
Викладачі:		**ПІБ:**	Воронецький Вадим Борисович
		Посада:	Старший викладач
		Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук
		Телефон:	067 602 73 06
		E-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-borysovych/
Викладачі:		**ПІБ:**	Гоншовський Вадим Миколайович
		Посада:	доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
		Телефон:	
		E-mail:	honshovskyi@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		Профайл викладача:	https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskyj-vadym-mykolajovych/

Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8182 **https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8453**
Консультації	Вівторок (1 і 3 тижні місяця) о 15:50-17:25 на базі Спортивного залу №6
Анотація до курсу	Оволодіння вміннями та навичками з теорії та методики атлетизму для вирішення завдань: пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини; підбору засобів розвитку та тренування окремих м'язових груп; складання програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять атлетичного спрямування.
Мета та цілі курсу	Метою вивчення навчальної дисципліни здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) є визначення змісту, ролі й завдань навчальної дисципліни у підготовці фахівців із фізичної культури та спорту.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)
Результати навчання	Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: ***знати:*** - теорію та методику занять атлетизмом; - теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">атлетичного спрямування;
- основні принципи складання програми для початківця з атлетизму.
вміти:
- володіти методикою навчання вправ силового характеру;
- контролювати та вчити учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм людини;
- підібрати та скласти комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань атлетичного спрямування.</td></tr>
<tr><td>Компетентності:</td><td colspan="4">Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 28 квітня 2016 року, протокол за № 4) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні загальні компетентності:
1. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
2. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:
1. Використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань.
2. Належність необхідних технічних вмінь і навичок та рухових здібностей, а також педагогічної майстерності для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності.
Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.
1. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
Бакалавр, вчитель фізичної культури при отриманні первинної інформації про стан здоров’я, рівень розвитку функціональних систем, рухових здібностей та фізичної підготовки має чітко виявити слабкі сторони організму учня та здійснити адекватний підбір засобів та методів для вирішення питання з слабкими сторонами підлеглого.
2. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
Фахівець має володіти великим арсеналом засобів та методів для їх відповідного використання при заняттях атлетичного спрямування з відповідним науковим обґрунтуванням.
Спеціальні (фахові) компетентності.
1. Використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань.
Фахівець з фізичної культури має володти відповідним арсеналом знань, умінь та навичок з професійних дисциплін до яких належить «Теорія і методика викладання атлетизму» для вирішення практичних завдань які виникають у ході трудової діяльності.
2. Належність необхідних технічних вмінь і навичок, рухових здібностей, а також педагогічної майстерності для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності.
Випускник на належному рівні має володіти базою рухових умінь, навичок, рівнем розвитку рухових здібностей для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, та підвищення своєї професійної майстерності в обраному виді спорту.</td></tr>
<tr><td>Пререквізити</td><td colspan="4">Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні набувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни:«Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія», «Біомеханіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», «</td></tr>
<tr><td>Пореквізити</td><td colspan="4">Знання з дисципліния можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Основи теорії і методики спортивного тренування».</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Обсяг і ознаки курсу</td><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="3">Характеристика навчального курсу</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td colspan="2">заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Рік навчання/ рік викладання</td><td>4</td><td colspan="2">4</td></tr>
<tr><td>Семестр вивчення</td><td>7</td><td>6</td><td>7</td></tr>
<tr><td>нормативна/вибіркова</td><td colspan="3">вибіркова</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів ЄКТС</td><td>4</td><td colspan="2">4</td></tr>
<tr><td>Загальний обсяг годин</td><td>120</td><td colspan="2">120</td></tr>
<tr><td>Кількість годин навчальних занять</td><td>40</td><td colspan="2">16</td></tr>
<tr><td>Лекційні заняття</td><td>14</td><td>4</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Практичні заняття</td><td>26</td><td>6</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Семінарські заняття</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
</table>

	Лабораторні заняття	-	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	50	54
	Форма підсумкового контролю	залік		залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Викладання освітнього компоненту «Теорія і методика атлетизму» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle: виконання тестових завдань для поточного контролю; виконання завдань самостійної роботи; виконання домашніх завдань. Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: грифи, диски; гантелі, гирі; блочні пристрої; - амортизаційні пристрої.			
Політики курсу	*Академічна доброчесність.* 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. «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_EBvdN4dQSlMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/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 університеті 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; ліквідовувати 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, І розряд.

Схема курсу

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Разом годин	**120**	**14**	**26**	**-**	**-**	**80**	**120**

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Разом годин	**120**	**6**	**10**	**-**	**-**	**104**	**-**

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	«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 оформлення 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 Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	1. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с. 2. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт. – [3-е изд.]. – Минск: Попурри, 2007. – 192 с. 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. 4. Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 202 с. 5. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с. 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. 7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с. 8. Мансуров А.В. Бодибилдинг для начинающих / А.В. Мансуров. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 136 с. 9. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. − К.: Олімпійська література, 1999. − 287 с. 10. Рыбалко В.В. Бодибилдинг высокого уровня / В.В. Рыбалко. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. − 125 с. 11. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Расуль Ягудин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 251 с.	
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/	

Розробники силабуса — Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ

Вадим ГОНШОВСЬКИЙ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання — Леонід ГУРМАН