



**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»**



	Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка	
	Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)	
	Освітньо-професійна програма:	Середня освіта (Фізична культура)	
	Рівень вищої освіти:	Другий (магістерський)	
	Статус дисципліни:	Вибіркові компоненти, дисципліни вільного вибору студента, вибір з каталогу	
	Мова викладання:	українська	
Викладачі:		ПІБ:	Воронєцький 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/
		ПІБ:	Гоншовський Вадим Миколайович
		Посада:	доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
		Телефон:	
		E-mail:	honshovskiy@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		Профайл викладача:	https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskiy-vadym-mykolajovych/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=4828		
Консультації	Вівторок 1 і 3 тижні місяця - Спортивний зал №6 -15:50-17:25		
Анотація до курсу	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.		
Мета та цілі курсу	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		

	<p>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.</p>
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)
Результати навчання	<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>
Компетентності:	<p>Інтегральна компетентність:</p> <p>Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої та вищої освіти, організації спортивно-масової роботи та спортивно-оздоровчого туризму, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій, застосування теорій та методів педагогіки, фізичного виховання і спорту, методик викладання фізичної культури у закладі середньої та вищої освіти і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов та вимог організації навчально-виховного процесу.</p> <p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК 04 Володіти передовими методами керівництва учнями та студентами, навичками виховної роботи у відповідних навчальних закладах.</p> <p>ЗК 06 Здатність генерувати нові ідеї (креативність)</p> <p>ЗК 08 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети</p> <p>ЗК 09 Прихильність безпеці</p> <p>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</p> <p>СК 01 Володіти особливостями методики проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.</p> <p>СК 02 Вміння планувати індивідуальну і самостійну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури</p> <p>СК 04 Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчої рухової активності старшокласників</p> <p>СК 05 Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих видах спорту та організації спортивних секцій у відповідних навчальних закладах</p>
Пререквізити	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
Пореквізити	Теорія і методика спортивно-масової роботи, Психолого-педагогічні основи фізичного виховання, Організація і методика оздоровчих занять різних груп населення

Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	Заочна форма навчання
Рік навчання/ рік викладання		2-ий	
Семестр вивчення		4	
Кількість кредитів ЄКТС		4	4
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
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<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, модульні контрольні роботи).</p>		
Політики курсу	<p><u>Запізненні завдання (письмові роботи).</u> Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.</p> <p><u>Академічна доброчесність.</u> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів 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» https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg</p> <p><u>Відвідання занять.</u> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view</p> <p>здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1mSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</p> <p>відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамен, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни</p> <p><u>Література.</u> Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p><u>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</u> У</p>		

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
Денна форма навчання							
Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи							
Разом годин	120	20	20			80	
Заочна форма навчання							
Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи							
Разом годин	120	8	8			104	

Система оцінювання та вимоги

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).

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).

Важливо мати чітко окреслені умови та критерії оцінювання робіт, а також зауважити можливість та алгоритм покращення оцінок.

Система оцінювання та вимоги	<p>Оцінювання курсу здійснюється на практичних заняттях. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за результатами усного опитування, перед початком кожного практичного заняття (з тематики передбаченої робочою програмою), за результатами виконання завдань на практичних та лабораторних заняттях отримують оцінки. За результатами поточного контролю здобувачі вищої освіти можуть набрати максимальну кількість балів, яка дорівнює 60-ка. Змістовий модуль завершується написанням модульної контрольної роботи. Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати.</p> <p>Невиконання МКР оцінюється 0 балів.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.</p>
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	<ol style="list-style-type: none"> 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. Силовые виды спорта: 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. 1. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Расуль Ягудин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 251 с.
Локація	<p>Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>

Розробники силабуса



Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ



Вадим ГОНШОВСЬКИЙ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Леонід ГУРМАН