



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання
Силабус навчальної дисципліни
«Силова підготовка в системі спортивної підготовки»



Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт	
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту	
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:	Вибіркова навчальна дисципліна	
Мова викладання:	українська	
Викладачі:		ПІБ: Воронетський 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-borysovyeh/
		Профайл викладача:
		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/		
Профайл викладача:		
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8313 https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8977	
Консультації	Вівторок 2 і 4 тижні місяця - Спортивний зал №6 - 17.35-19.10	
Анотація до курсу	Дисципліна забезпечує формування базових професійно-педагогічних знань, умінь, навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку фахівця в галузі ФіС. Основними завданнями курсу є: - формування професійного світогляду студентів; - оволодіння методикою силової підготовки спортсменів різних видів спорту; - надання студентам практичних умінь і здібностей щодо використання силових видів спорту для оздоровлення організму.	
Мета та цілі курсу	«Силова підготовка в системі спортивної підготовки» є – розкриття загальних основ силової підготовки технології застосування засобів силової підготовки в обраному виді спорту.	
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний, комбіноване навчання, наприклад очний курс із елементами дистанційного навчання в системі Moodle).	
	Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання: ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту,	

Результати навчання	<p>демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПРН 7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p>		
Компетентності:	<p style="text-align: center;">Інтегральна компетентність:</p> <p>Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p style="text-align: center;">Загальні компетентності:</p> <p>ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 03 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>ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p style="text-align: center;">Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</p> <p>ФК 01 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 02 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК 12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>		
Пререквізити	<p>Історія фізичної культури, Психологія спорту, Спортивно-педагогічне вдосконалення, Медичні основи фізичної культури і спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Анатомія людини з основами спортивної метрології, Адаптивний спорт.</p>		
Пореквізити	<p>Теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика спортивного тренування, Біомеханіка, Професійна майстерність тренера,</p>		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	2022-2023	2022-2023
	Семестр вивчення	3	3
	нормативна/вибіркова	вибіркова	
	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>		
	<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</p>		

<p>Політики курсу</p>	<p>прикладі 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/1LIOReajanExMEEnG2DvgdaFNACYWU00UL/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, складати (перескладати) 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 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>В неформальній освіті:</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>В інформальній освіті:</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. 																										
<p>Схема курсу</p>	<p style="text-align: center;">Денна форма навчання</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3" style="width: 50%; text-align: center;">Кількість годин у тому числі</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">Кількість годин у тому числі</th> </tr> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;">разом</th> <th colspan="5"></th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">лекційні заняття</th> <th style="text-align: center;">семінарські заняття</th> <th style="text-align: center;">практичні заняття</th> <th style="text-align: center;">лабораторні заняття</th> <th style="text-align: center;">самостійна робота</th> <th style="text-align: center;">індивідуальна робота</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="7" style="text-align: center;">Денна форма навчання</td> </tr> </tbody> </table>	Кількість годин у тому числі	Кількість годин у тому числі						разом						лекційні заняття	семінарські заняття	практичні заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	Денна форма навчання						
Кількість годин у тому числі	Кількість годин у тому числі																										
	разом																										
		лекційні заняття	семінарські заняття	практичні 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	
Критерії оцінювання іспиту	Загальним критерієм успішного проходження здобувачем підсумкового оцінювання є його допуск до складання семестрового іспиту. Здобувач одержує його за наявності мінімально прийнятної оцінки за кожним змістовим модулем.							
Система оцінювання та вимоги	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. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.							
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – М.Ф: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 157 с. 2. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с. 3. Воронецкий В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с. 4. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с. 5. 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. 6. Драга В.В. Тяжелотлеты Украины / Драга В.В., Кравцов П.Н. – Киев: Здоров'я, 1985. 176 с. 7. Ефимов А.А. Основы теории атлетизма / Ефимов А.А., Олешко В.Г. – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с. 							
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/							

Розробники силабуса

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вадим ГОНШОВСЬКИЙ

Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ

Леонід ГУРМАН