

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології
Освітньо-професійна програма «Атлетизм з методикою викладання»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Силабус навчальної дисципліни

Назва дисципліни	Атлетизм з методикою викладання
Викладач	Мозолєв Олександр Михайлович, доктор педагогічних наук, професор
Профайл викладача	
Контактний телефон	Мозолєв О. М.: 067-380-49-81
E-mail	mozoliev64@gmail.com
Сторінка дисципліни	
Консультації	Мозолєв О.М. Очні консультації: за попередньою домовленістю (середа з 15.00 до 16.00) Он-лайн консультації: за попередньою домовленістю Viber (+38067 380 49 81) в робочі дні з 10.00 до 17.00

1. Анотація до дисципліни

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль 1 Вплив рухової активності на організм людини.

Модуль 2 Техніка виконання силових вправ та методика розвитку силових здібностей школярів.

Модуль 3 Методика проведення тренувань з атлетизму в школі.

2. Мета і завдання дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок фізичного вдосконалення засобами атлетизму. Формування методичних умінь проведення занять з атлетизму в школі.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Атлетизм з методикою викладання» є:

- Формування комплексних знань про значення рухової активності у житті сучасної людини.
- Доведення значення занять атлетизмом у формуванні здорового способу життя молоді.
- Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
- Набуття методичних навичок проведення занять з атлетизму в школі.
- Опанування практичними навичками з організації та проведення тренувань з атлетизму зі школярами в поза навчальний час.

3. Формат дисципліни:

Викладання здійснюється українською мовою на лекційних та практичних заняттях за допомогою інтерактивних навчальних підходів, що включають групове та індивідуальні завдання, само- та взаємонавчання, навчання на основі комунікативних завдань, використання ситуаційних завдань, розв'язання проблем.

Методи навчання: розповідь, опис, пояснення, узагальнення, систематизація знань, інструкції і вказівки, команд і підрахунку, демонстрації рухів, метод навчання вправ загалом, та по частинах, метод імітації рухів та підвідних вправ, створення позитивної атмосфери навчання й організації комунікації студентів, співробітництво різних рівнів (викладач-група, викладач-студент, студент-група, студент-студент); побудова навчання як серії взаємопов'язаних проблемних ситуацій; відкритість (незавершеність) навчання; швидкий зворотній зв'язок.

Blended Learning (змішане навчання) – викладання дисципліни передбачає поєднання зазначених вище форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як аудіо- та відео-, інтерактивні елементи, онлайн консультування тощо.

4. Результати навчання

У результаті вивчення курсу студенти демонструють:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності (СК).

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 4. Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 7. Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-З 7. Знати і володіти основами комплексного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів, визначати помилки та шляхи їх усунення.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

5. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	12
Семінарські заняття	6
Практичні заняття	46
Практикуми	-
Самостійна робота	86

6. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна/вибіркова
2024-2025	2	4	спеціальність: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	5 / 150	3	Залік з оцінкою	вибіркова

7. Пререквізити

Засвоєння змісту дисципліни «Атлетизм з методикою викладання» сприяє підвищенню теоретичних знань та практичних умінь студентів з організації і проведення занять з легкої атлетизму в школі, спрямовує діяльність майбутнього фахівця на впровадження інноваційних підходів та сучасних освітніх технологій у формуванні рухових умінь і навичок школярів.

8. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Навчальний заклад має: навчальний корпус з обладнаними аудиторіями; спортивний зал; відкриті спортивні майданчики, необхідний інвентар та обладнання для проведення занять з атлетизму.

9. Політики дисципліни

При організації освітнього процесу в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про самостійну роботу студентів; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення бакалаврів; Положення про практику бакалаврів; Положення про академічну доброчесність; Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

10. Навчально-методична карта дисципліни:

Тема, основні питання (розкривають зміст і є орієнтирами для підготовки до модульного і підсумкового контролю)	Форма діяльності (заняття)/формат	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки
ЗМ 1. Вплив рухової активності на організм людини		Осн.: 1, 4, 5, 6 Доп.: 1, 2, 3, 4	18 год. ауд./ 22 год. СРС	20 балів
Тема 1. Рухова активність та здоровий спосіб життя.	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь, практичне	10 балів

Тема 2. Вибір оптимальних засобів фізичного вдосконалення	лекція, практичне заняття		виконання завдань надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань;	5 балів
Тема 3. Вплив занять атлетизмом на здоров'я людини	практичне заняття		практичне виконання завдань	5 балів
ЗМ 2. Техніка виконання силових вправ та методика розвитку силових здібностей школярів Тема 4. Основи техніки виконання силових вправ	лекція, практичне заняття	Осн.: 2, 3, 4, 6, 7 Доп.: 1, 3	24 год. ауд./32 год. СРС надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	20 балів 10 балів
Тема 5. Методика розвитку силових здібностей школярів	лекція, практичне заняття		надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	10 балів

ЗМ 3. Методика проведення тренувань з атлетизму в школі. Тема 6. Організація занять з атлетизму в школі Тема 7. Методика проведення поза класних занять з атлетизму	лекція, практичне заняття		22 год. ауд./32 год. СРС надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	20 балів 10 балів
	лекція, практичне заняття	Осн.: 2, 3, 4, 5, 7 Доп.: 2, 4	надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдань	10 балів
Залік з оцінкою	практичне заняття	Осн.: 2, 4, 5, 6	практичне виконання завдань	40 балів

11. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: тематичний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування (індивідуальне та фронтальне), письмове опитування, виконання практичних завдань, тестів та контрольних нормативів.

Методи самоконтролю: самоаналіз, самоспостереження, самовдосконалення.

Форма контролю:

Контроль знань і умінь студентів з дисципліни здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100-бальною шкалою.

Тематичне оцінювання здійснюється за допомогою виконання практичних завдань та тестів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота				Сума
ЗМ-1	ЗМ-2	ЗМ-3	Залік	100
20 балів	20 балів	20 балів	40 балів	

ЗМ1 ... ЗМ3 – змістові модулі

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Джерельна база

Основна навчальна література:

1. Дідковський, В. А., Кузенков, О. В., & Твердохліб, О. ф. (2022). Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процес зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 2 (146), 31-35.
2. Еговитина, А. В., & Калінкіна, Е. В. (2022). Атлетизм: теорія і методика, технологія спортивного тренування. *Наука-2020*, (6 (60)), 173-179.
3. Ковальов, М. В., & Джуринский, П. Б. (2020). Атлетизм у системі фізичного виховання в закладах середньої освіти. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції. м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. 77-79.
4. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
5. Олійник, Н. А., Дуржинська, О. О., & Рудницький, В. Б. (2020). Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. *навч. посіб., Вінниця: ВНАУ*, 283 с.
6. Полтавський, А. П., & Брусак, О. М. (2018). Використання тренувальних навантажень при побудові навчально-тренувального процесу школярів 13–15 років, які займаються атлетизмом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (4 (2)), 136-143.
7. Тимочко, О. І. (2019). Сучасний потенціал оздоровчого впливу занять атлетичними видами спорту на школярів. *Україна. Здоров'я нації*, (2), 205-206.

Допоміжна навчальна література:

1. Балашов, Д., & Стасенко, О. (2021). Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість юнаків 15–17 років. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка*, (14-15), 122-127.
2. Дідик, Т. М., & Межвинський, А. С. (2021). Особливості розвитку фізичних здібностей юнаків старшого шкільного віку на основі використання вправ атлетизму. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку

фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”, 29 січня 2021 року. 39-41.

3. Кириченко, Т., & Шевчук, А. (2024). Вплив оздоровчої атлетичної гімнастики на фізичний стан старшокласників. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії*, 45.

4. Молінський, О. (2016). Оптимізація фізичного стану старших школярів засобами оздоровчої атлетичної гімнастики. *Студентський науковий вісник. Випуск 38*, 128.