

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Коломийський навчально-науковий інститут
Кафедра педагогіки і психології**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

_Теорія і методика викладання атлетизму

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : А4.11 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 25 серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ - 2024

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика викладання атлетизму
Викладач (-і)	Чепіль М. В.
Контактний телефон викладача	+380997019967
E-mail викладача	mariia.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/676
Консультації	
2. Анотація до навчальної дисципліни	
. Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань і умінь з атлетизму, воркауту, кросфіту, пауерліфтингу, вміння організувати заняття з використанням атлетичних вправ, формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Розширення і поглиблення знань та умінь у галузі силових видів спорту, у формування професійної підготовленості до практичної діяльності з учнями сучасної школи. Поглиблення розуміння і значення комплексу професійних характеристик як головного орієнтиру у вивченні дисциплін навчального плану; ознайомлення студентів у специфічних умовах вузу з формами і змістом роботи з атлетизму; набуття потрібних знань, умінь та навичок для успішної практичної діяльності вчителя фізичної культури на професійному рівні.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності:	
ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;	
ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;	
ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;	
ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;	
ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;	
ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;	
ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;	
Фахові компетентності:	
ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.	
ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному	

вихованні.

ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання

ПК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально - виховного процесу з фізичного виховання.

ПК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ПК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності

ПК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ПК 15. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів

Результати навчання:

ПРЗ 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРЗ 2. Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ПРЗ 4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРЗ 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРУ 2. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими уміньми і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.

ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. ПРУ 6. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРУ 8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 9. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити

масові фізкультурні заходи та спортивні змагання			
5. Організація навчання			
Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
лекції		8	
практичні		22	
самостійна робота		60	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний вибірковий
8	014.11 Середня освіта(фізична культура)	4	нормативний
Тематика навчальної дисципліни			
Тема		Кількість год.	
		лекції	заняття Сам. робота
Тема 1. Історія розвитку атлетизму у світі.		2	6
Тема2. Класифікація, систематика і термінологія атлетичної гімнастики.		2	8
Тема 3. Методика побудови тренувального процесу.		2	2 6
Тема 4.. Продукти спортивного харчування, як один із засобів відновних процесів після фізичних навантажень.		2	6
Тема 5. Техніка і методика навчання виконання вправ з гантелями			4 8
Тема 6. Техніка і методика навчання виконання вправ зі штангою та гирями			6 8
Тема 7. Вправи з атлетичної гімнастики без предметів.			4 8
Тема 8. Методика роботи і техніка виконання вправ на сучасних тренажерах			6 10
Загальна кількість год.		8	22 60
6. Система оцінювання курсу			
Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	задовільно
	50–59	E	
	26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
	0-25	F	незадовільно з обов'язковим

			повторним вивченням дисципліни
Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень. Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).			
Вимоги до письмової роботи			
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт		
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.		
Підсумковий контроль	Екзамен (комбінований)		
7. Політика навчальної дисципліни			
Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з атлетичної гімнастики, силових видів спорту на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з атлетизму проходить так, щоб студент вмів самостійно застосовувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльністю. При підсумковому оцінюванні враховується неформальна освіта, зокрема проходження курсів на різних онлайн платформах. Підсумком вивчення дисципліни є іспит			
8. Рекомендована література			
1. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. – Одеса: Видавництво, 2019. -208 с. 2.Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч. метод. посібник. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т			

внутр. справ ; Ліра ЛТД. 2017. 136 с.

3. Кондес Т.В. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ.: Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.
4. Отравенко Олена, Отравенко Ольга Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура». –Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. –152 с.
5. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.
6. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкаси : Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
7. Твердохліб О. Ф., МасалкінМ. Г.,Мартинів Ю. О. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 43 с.
8. Твердохліб О. Ф., МасалкінМ. Г.,Мартинів Ю. О. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 36 с.
9. Терещенко В. І., Терещенко О. В., Малинський І. Й. Атлетична гімнастика: навч. посібник. Ірпінь: НУДПСУ, 2011. 234 с.

Викладач: Чепіль М. В.