

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту  
протокол від 7 вересня 2020 р. № 1  
в.о. завідувача кафедри



доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

**СИЛАБУС ОБОВ'ЯЗКОВОЇ КОМПОНЕНТИ  
АТЛЕТИЗМ, ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Освітня програма – Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Херсон 2020

Викладач (і)	<b>Кан Юрій Борисович</b>
Посилання на сайт	<a href="http://ksuonline.kspu.edu">http://ksuonline.kspu.edu</a>
Контактний тел.	0505031384
Е-mail викладача	ykan1961@gmail.com
Графік консультацій	За призначеною датою і часом
Семестр	VI семестр
Методи викладання	Вербальний метод (пояснення, розповідь, бесіда); наочний метод (демонстрування, ілюстрування, самостійне спостереження); практичний метод (метод вправи).
Форми контролю	Залік

**1. Анотація курсу.** Атлетизм має велике значення для всебічного розвитку, залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді. Навчальна дисципліна «Атлетизм, загальна та спеціальна фізична підготовка» є важливою і необхідною для студентів факультету «Фізичне виховання та спорт», оскільки майбутні фахівці сфери фізичної культури та спорту повинні вміти організовувати цю роботу з учнями та студентами в навчальних закладах, федераціях з видів спорту, дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах різних форм власності не лише у формі змагань, а й систематичні навчально-тренувальні заняття, спортивні свята, фестивалі, методично вірно планувати, організовувати і проводити з урахуванням віку, статі та рівня підготовленості.

## **2. Мета та завдання курсу.**

Метою вивчення дисципліни «Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка» є засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять атлетизмом, використання засобів атлетизму у видах спорту та з оздоровчими цілями.

### **Завдання курсу:**

Теоретичні: формування у студентів комплексу спеціальних знань щодо організації і методики проведення занять з атлетизму, загальної та спеціальної фізичної підготовки, прищеплення студентам навичок наукового аналізу, формування у студентів системи теоретичних знань, що значною мірою визначає рівень їхньої освіти і професійної компетентності.

Практичні: навчання студентів практичним навичкам роботи з науково-методичною літературою; підбору різних методик для організації та проведення занять з атлетизму у навчальних закладах та спортивних клубах, оволодіння

вміннями застосувати набуті знання на практиці, самостійно працювати з науковою та методичною літературою, удосконалювати свою професійну майстерність.  
Формування загальних та професійних компетентностей.

### **3. Програмні компетентності та результати навчання**

Загальних:

- 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 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.

Професійних:

- ПК 1.** Володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;
- ПК 3.** Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя;
- ПК 4.** Вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб;
- ПК 5.** Вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять;
- ПК 7.** Вміння організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;
- ПК 9.** Здатність організувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю.

#### **Результати навчання**

Відповідно до освітньої програми, очікується що вивчення дисципліни забезпечить досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів:

**ПРН 1.** Здатність і розуміння значення та змісту обраної професії, основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку;

**ПРН 3.** Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

**ПРН 4.** Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;

**ПРН 5.** Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

**ПРН 7.** Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно-орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

**ПРН 8.** Здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;

**ПРН 9.** Здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення;

**ПРН 10.** Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя;

**ПРН 11.** Здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять;

**ПРН 12.** Здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять;

**ПРН 14.** Здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;

**ПРН 15.** Здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед учнів;

**ПРН 18.** Здатність проводити оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості;

**ПРН 20.** Здатність володіти основами знань з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміти здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію на іноземній мові.

#### **4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

<b>Кількість кредитів/годин</b>	<b>Лекції (год.)</b>	<b>Лабораторні заняття (год.)</b>	<b>Самостійна робота (год.)</b>
3/90	16	14	60

## 5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/ вибіркова компонента
2020-2021	VI	017 Фізична культура і спорт	3	Обов'язкова

## 6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Теоретичні знання (в рамках лекційного заняття) здобувачі вищої освіти отримують в аудиторіях ХДУ, на основі наочно-інформаційного матеріалу. В наявності є мультимедійний проектор і ноутбук. В рамках дистанційного навчання за допомогою сервісу онлайн-конференцій та відеозв'язку Zoom.

Практичні вміння та навички (в рамках лабораторних занять) здобувачі вищої освіти отримують та набувають в навчальних закладах, спортивних клубах, федераціях з видів спорту, дитячо-юнацьких спортивних школах, оздоровчих таборах. На заняттях використовуються сучасні спортивні споруди та інвентар із дотриманням всіх правил і вимог щодо їх використання.

## 7. Політика курсу.

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати лекції і лабораторні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, дотримуватися норм і правил щодо організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів на спортивних спорудах. Пропущене лабораторне заняття студент відпрацьовує за індивідуальним завданням відносно тематичних питань і складових. До лабораторних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність.

Виявлення ознак академічної не добросовісності в письмових самостійних роботах студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

## **8. Схема курсу та змістовні модулі навчальної дисципліни.**

### **Змістовний модуль № 1. Організаційно-методичні основи атлетизму**

#### **Лекційний модуль:**

1. Вступ до атлетизму – 2 год.
2. Класифікація фізичних вправ – 2 год.
3. Класифікація та характеристика силових вправ – 2 год.
4. Методи розвитку сили засобами атлетизму – 2 год.

#### **Семінарський модуль:**

1. «Організація і методика атлетизму» як навчальна дисципліна – 2 год.
2. Правила техніки безпеки та поведінки при виконанні силових вправ – 2 год.
3. Загально-педагогічні методи при проведенні занять з атлетизму – 2 год.
4. Структура тренувального заняття в атлетизмі – 2 год.

#### **Модуль самостійної роботи:**

1. Історія розвитку атлетизму у світі – 6 год.
2. Історія розвитку атлетизму в Україні – 6 год.
3. Атлетизм в сучасній Україні – 8 год.
4. Методологічні основи загальної та спеціальної фізичної підготовки – 10 год.

#### **Підсумкова тека.**

Оцінювання модулю здійснюється за оцінками по контрольному тестуванню та у формі самостійної письмової роботи.

### **Змістовний модуль № 2. Організація та методика проведення занять у атлетизмі**

#### **Лекційний модуль:**

1. Організація та методика проведення урочистих форм занять у атлетизмі – 2 год.
2. Організація та методика проведення тренувальних занять з початківцями та особами жіночої статі – 2 год.
3. Особливості змагальної діяльності у силових видах спорту – 2 год.
4. Атлетичні вправи як засоби фізичної підготовки спортсменів та окремих категорій населення – 2 год.

## Семінарський модуль :

1. Атлетизм в дитячо-юнацьких спортивних школах – 2 год.
2. Атлетизм в навчальних закладах – 2 год.
3. Організаційні форми та засоби організації, проведення занять з атлетизму – 2 год.
4. Методика проведення занять з атлетизму – 2 год.

## Модуль самостійної роботи:

1. Культуризм (Бодібілдинг). Характеристика як виду спорту, правила змагань та організаційні засади їх проведення – 6 год.
2. Силове триборство (пауерліфтинг). Характеристика як виду спорту, правила змагань та організаційні засади їх проведення – 6 год.
3. Важка атлетика. Характеристика як виду спорту, правила змагань та організаційні засади їх проведення – 8 год.
4. Гирьовий спорт. Характеристика як виду спорту, правила змагань та організаційні засади їх проведення – 6 год.

## Підсумкова тека.

Оцінювання модулю здійснюється за оцінками по контрольному тестуванню та у формі самостійної письмової роботи.

## 9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Навчальні досягнення студентів оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали. Відвідування лабораторних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Критерії оцінювання поточного контролю.**

В процесі поточного контролю здійснюється перевірка запам'ятовування та розуміння програмного матеріалу, набуття вміння і навичок конкретних розрахунків та обґрунтувань, опрацювання, публічного та письмового викладу (презентації) певних питань дисципліни.

Об'єктами поточного контролю знань студента є:

- систематичність та активність роботи на семінарських заняттях;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання тестових завдань.

При контролі систематичності і активності роботи студента на семінарських заняттях оцінці підлягають: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на семінарських заняттях; активність при обговоренні питань, що винесені на семінарські заняття; результати контрольних робіт.

### **Критерії оцінювання знань на семінарських заняттях з дисципліни**

**«Відмінно»** (5 – А) - 90-100 балів. Студент має глибокі знання з теми семінарського заняття. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час семінарського заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни.

**«Добре»** (4 - В) – 82-89 балів. Студент має міцні ґрунтовні знання. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час семінарського заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності.

**«Добре»** (4 - С) – 74-81 балів. Студент знає програмний матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми.

**«Задовільно»** (3 – D) – 64-73 балів. Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці.

**«Задовільно»** (3 – С) – 60-63 балів. Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал семінарського заняття.



**«Незадовільно»** (2 – FX) – 35 - 59 балів. Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання.

**«Незадовільно»** (1 – X) – 1- 34 балів. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми семінарського заняття.

### **Критерії оцінювання самостійної роботи студентів**

**«Відмінно»** (5 – А) - 90-100 балів. Студент показує глибокі знання при виконанні самостійного завдання. Вільно володіє різними джерелами інформації. Здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела. З урахуванням всіх вимог оформлює результати самостійної роботи. Досконало застосовує термінологію зі управління.

**«Добре»** (4 - В) – 82-89 балів. Студент має міцні ґрунтовні знання з теми самостійної роботи. Володіє термінологією з теми в повному обсязі, але допускає незначні помилки. Використовує різні джерела інформації. Володіє достатнім досвідом щодо самостійного опанування визначеного завдання. Вільно захищає самостійні розробки.

**«Добре»** (4 - С) – 74-81 балів. Студент підготував самостійний матеріал у повному обсязі, але є незначні помилки, які виключно стосуються оформлення самостійної роботи. Студент оцінюється за умови виконання всіх вимог, які передбачено для оцінки «відмінно», при наявності незначних помилок або не зовсім повних висновків за одержаними результатами.

**«Задовільно»** (3 – D) – 64-73 балів. Студент має уявлення про тему самостійної роботи, але його знання мають загальний характер, допускає незначні помилки в термінології. Не зовсім здатен самостійно виявити та опрацювати необхідну літературу та інтернет джерела.

**«Задовільно»** (3 – С) – 60-63 балів. Студент не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання, не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни. Допускає грубі помилки в термінології.

**«Незадовільно»** (2 – FX) – 35-59 балів. Студент має фрагментарні знання з теми самостійної роботи, не володіє програмним матеріалом з дисципліни, не знає основних понять і термінів, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.

**«Незадовільно»** (1 – X) – 1-34 балів. Студент повністю не підготував матеріал з самостійної роботи, не може виконати жодного елемента завдання, що виноситься на самостійну роботу.

### **Критерії оцінювання знань студентів за тестами**

Оцінювання знань і вмінь студентів відбувається за шкалою, яка застосовується в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	<b>Бали</b>	<b>Оцінка за бальною шкалою, що використовується в ХДУ</b>	<b>Кількість тестів, відповідь на які була правильною</b>
A	90-100	5 відмінно	90%-100%
B	82-89	4,5 добре	80% - 89%
C	74-81	4 добре	75% -79%
D	64-73	3,5 задовільно	60% - 74%
E	60-63	3 задовільно	50%- 73%
FX	35-59	2 незадовільно	менше 50%

### **Критерії оцінювання семестрового (підсумкового) контролю (форма контролю – залік)**

**«Відмінно» (A)** - 90-100 балів. Отримує студент, який повністю оволодів програмним матеріалом, точно й повно виконав самостійні завдання; виявив творчу самостійність, знання спеціальної літератури, тверді переконання та вміння їх захищати, високу комунікативну культуру, уміння робити практичні висновки; на семінарських заняттях показав високий рівень теоретичних знань, оволодіння вмінь і навичок. Робоча програма з дисципліни виконана в повному обсязі, включаючи аудиторний та самостійний її компоненти.

**«Добре» (B)** – 82-89 балів. Отримує студент, який повністю оволодів програмним матеріалом, точно й повно виконав практичні завдання; оволодів вмінням застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних завдань; певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки.

**«Добре» (C)** – 74-81 балів. Отримує студент за міцні знання навчального матеріалу; аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання самостійних завдань. Але немає свободи викладу матеріалу, можуть допускатися окремі помилки, що легко виправляються самим студентом під час бесіди.

**«Задовільно» (D)** – 64-73 балів. Студент отримує за повне знання програми навчального матеріалу та за виконання завдань, але існують мало аргументовані відповіді, слабке застосування теоретичних положень. Студент володіє необхідними вміннями під час розв'язання самостійних завдань. Знає літературу, але, можливо, не всю і не може дати достатньої критичної оцінки.

**«Задовільно» (E)** – 60-63 балів. Студент отримує за знання значної частини навчального матеріалу та за виконання самостійних завдань, але існують істотні помилки у відповідях на запитання, невміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних завдань.

«Незадовільно» (FX) – 35-59 балів. Студент отримує за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

«Незадовільно» (X) – 1- 34 балів. Завдання не виконані або виконані студентом невірно. Уміннями й навичками студент не володіє. Навчальної літератури зовсім не знає.

Семестровий контроль у формі заліку проводиться за результатами поточного контролю. Сума набраних балів (оцінок) оприлюднюються в журналі академічної групи до початку екзаменаційної сесії. Атестація із підсумкового контролю здійснюється на останньому занятті. Результати підсумкового контролю вносяться до екзаменаційної відомості та залікові книжки студентів.

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Література:

### Основна література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте, М, 1977 -215 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика, М, 1988 - 238 с.
3. ГорбовА.М. Гиревой спорт. М., 2005 -188 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М. 1970 - 200 с.
5. Кузнецов В.В. Спеціальная силовая подготовка спортсменов. М.1975 - 208 с.
6. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика, К, 1990 -173 с.
7. МатвеевЛ.Т. Теорияи методика физического воспитания, М, 1976 -304с.
8. Пилипко В.Ф.,Овсиенко В.В. Атлетизм. Харків, 2007 - 138 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте К, 2004 - 808 с.
10. Савченко М.І. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка. Навчально-методичний посібник. Херсон, 2002 -82 с.
11. Савченко М.І. Атлетизм та силові види спорту. Навчальний посібник. Херсон, 2013 -99 с.

### Додаткова література

1. Бельский И.В. Подливаев А.Б. Магия культуризма, Минск, 1994 - 305 с.
2. Дж. Х. Уилмор Д.Л. Костил. Физиология спорта и двигательной деятельности. К, 1997 - 503 с.
3. Лапутин М.Б. Специальные упражнения тяжелоатлета, М, 1973 - 36 с.
4. Менхин Ю.В. Силовая подготовка гимнастов, М, 1969 - 142 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте К, 2004 - 808 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов, М, 1974 - 233 с.