
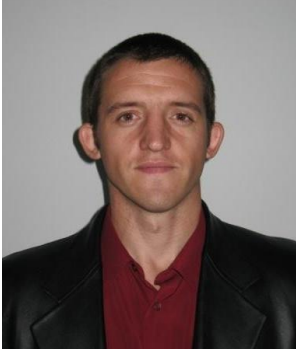







Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання



Силабус вибіркового освітнього компонента
«Теорія і методика викладання атлетизму»

Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність:		014 Середня освіта (Фізична культура)	
Освітньо-професійна програма:		Середня освіта (Фізична культура)	
Рівень вищої освіти:		Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:		вибіркова	
Мова викладання:		українська	
Науково-педагогічні працівники:		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-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/	
	ПІБ:	Мельник Тетяна Григорівна	
	Посада:	викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
	Вчений ступінь:		
	Телефон:	067 999 26 82	
	E-mail:		melnyk_tatiana@kpnu.edu.ua
	Робоче місце:		Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
Профайл викладача:		https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/melnyk-tetiana-hryhorivna/	
	ПІБ:	Потапчук Сергій Миколайович	
	Посада:	викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
	Вчений ступінь:		
	Телефон:	0672892490	
	E-mail:		potapchuk@kpnu.edu.ua
	Робоче місце:		Кафедра теорії і методики фізичного виховання
Профайл викладача:		https://fizkultura.kpnu.edu.ua/potapchuk-serhii-mykolajovych/	

	ПІБ:	Марчук Данііл Володимирович	
	Посада:	викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
	Вчений ступінь:		
	Телефон:	0673843044	
	E-mail:	marchuk.danil@kpnu.edu.ua	
	Робоче місце:	Кафедра теорії і методики фізичного виховання	
	Профайл викладача:	http://fizkultura.kpnu.edu.ua/marchuk-daniil-volodymyrovych/	
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8182		
Консультації	Марчук Д.В.	Вівторок 15:10 – 16:30 1 і 3 тижні місяця	Спортивний зал №6
Анотація до курсу	<p>Вибірковий освітній компонент «Теорія і методика викладання атлетизму» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) (4 курс) розроблена для забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Передбачає вивчення на лекційних заняттях семи тем.</p> <p>Опанування на відповідному теоретичному та практичному рівні ВОК «Теорія і методика викладання атлетизму» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати у своїй професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для успішного та результативного використання професійно-педагогічних знань, умінь, навичок з теорії та методики викладання атлетизму для вирішення завдань, пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, підбором засобів розвитку та тренування окремих м'язових груп, складанням програм тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять атлетичного спрямування.</p>		
Мета та цілі курсу	<p>Полягають у поглибленні формування у здобувачів ВО загальних та фахових компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання у майбутніх учителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодіння ним вміннями та навичками з теорії та методики атлетизму для вирішення завдань, пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та системи органів людини, підбором методів та засобів розвитку окремих м'язових груп, складанням програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять атлетичного спрямування.</p>		
Методи навчання	<p>Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання.</p>		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).		
Результати навчання	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Теорія і методика викладання атлетизму» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ПРН 01 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. - ПРН 03 Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. - ПРН 05 Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. - ПРН 09 Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. - ПРН 15 Володіє педагогічними, медико-біологічними, 10 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. - ПРН 20 Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту. <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) загальні та фахові компетентності спеціальності, спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця у сфері фізичної культури. - забезпечити опанування навчальним матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні. 		

Компетентності:	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формується <i>інтегральна компетентність</i>:</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <p>ЗК01 Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо; ЗК04 Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях; ЗК06 Здатність до самовдосконалення та саморозвитку; ЗК09 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.</p> <p><i>Спеціальні компетентності:</i></p> <p>СК02 Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні; СК05 Здатність до володіння 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 самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини; СК07 Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності; СК09 Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей; СК13 Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.</p> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду: 2320 – Вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти 2351.2 – Методист з фізичної культури 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту 1229.6 – Керівник фізичного виховання 3414 – Фахівець із організації дозвілля</p>																												
Пререквізити	<p>Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія», «Біомеханіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».</p>																												
Пореквізити	<p>Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Теорія і методика викладання атлетизму» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича педагогічна практика в закладах загальної середньої освіти», «Курсова робота з підвищення спортивної майстерності», «Курсова робота з теорії і методики фізичного виховання».</p>																												
Обсяг і ознаки курсу	<p>Найменування показників</p> <p>Рік навчання/ рік викладання</p> <p>Семестр вивчення</p> <p>Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент</p> <p>Кількість кредитів ЄКТС</p> <p>Загальний обсяг годин</p> <p>Кількість годин навчальних занять</p> <p>Лекційні заняття</p> <p>Практичні заняття</p> <p>Семінарські заняття</p> <p>Лабораторні заняття</p> <p>Самостійна та індивідуальна робота</p> <p>Форма підсумкового контролю</p>	<p>Характеристика освітнього компоненту</p> <table border="1" data-bbox="758 1388 1516 1924"> <thead> <tr> <th data-bbox="758 1388 1173 1451">денна форма здобуття вищої освіти</th> <th data-bbox="1173 1388 1516 1451">заочна форма здобуття вищої освіти</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="758 1451 1173 1482">4-й</td> <td data-bbox="1173 1451 1516 1482">4-й</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1482 1173 1514">7 семестр</td> <td data-bbox="1173 1482 1516 1514">7 семестр</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="758 1514 1516 1545" style="text-align: center;">Вибірковий освітній компонент</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1545 1173 1576">4</td> <td data-bbox="1173 1545 1516 1576">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1576 1173 1608">120 годин</td> <td data-bbox="1173 1576 1516 1608">120 години</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1608 1173 1639">40 годин</td> <td data-bbox="1173 1608 1516 1639">16 годин</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1639 1173 1671">14 годин</td> <td data-bbox="1173 1639 1516 1671">6 годин</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1671 1173 1702">26 годин</td> <td data-bbox="1173 1671 1516 1702">10 годин</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1702 1173 1733">-</td> <td data-bbox="1173 1702 1516 1733">-</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1733 1173 1765">-</td> <td data-bbox="1173 1733 1516 1765">-</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1765 1173 1796">80 годин</td> <td data-bbox="1173 1765 1516 1796">104 години</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1796 1173 1827">залік</td> <td data-bbox="1173 1796 1516 1827">залік</td> </tr> </tbody> </table>		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти	4-й	4-й	7 семестр	7 семестр	Вибірковий освітній компонент		4	4	120 годин	120 години	40 годин	16 годин	14 годин	6 годин	26 годин	10 годин	-	-	-	-	80 годин	104 години	залік	залік
денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти																												
4-й	4-й																												
7 семестр	7 семестр																												
Вибірковий освітній компонент																													
4	4																												
120 годин	120 години																												
40 годин	16 годин																												
14 годин	6 годин																												
26 годин	10 годин																												
-	-																												
-	-																												
80 годин	104 години																												
залік	залік																												
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет. Для забезпечення дистанційного навчання використовується модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Для проведення практичних занять використовується спортивна зала №2, грифи, диски, гантелі, гири, блочні пристрої, амортизаційні пристрої.</p>																												
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму»:</i></p>																												

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;
- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, який складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;
- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;
- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до заліку.
- здобувач вищої освіти допускається до складання заліку після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;
- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі заліку отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;
- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;
- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;
- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачам вищої освіти не присвоюють.

Академічна доброчесність. 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 (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yy5aw492>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yae73h73>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» 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 (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

Література. 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.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти. 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).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (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. 							
Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
	Змістовий модуль 1							
	Основи-спортивно-масової роботи							
	Разом за змістовим модулем 1	120	14	26	-	-	80	-
	Разом	120	14	26	-	-	80	-
	Заочна форма здобуття вищої освіти							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Заочна форма здобуття вищої освіти								
Змістовий модуль 1								
Основи спортивно-масової роботи								
Разом за змістовим модулем 1	120	6	10	-	-	104	-	
Разом	120	6	10	-	-	104	-	
Форми та методи оцінювання	<p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, проведення фрагментів тренувань, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, залік.</p>							
Критерії оцінювання	<p>Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти 12. Теоретична підготовка 40 балів, практична підготовка 60 балів. Разом – 100 балів</p>							
	Поточний і модульний контроль (100 балів)			Сума				
	Змістовий модуль 1	Модульна контрольна робота		100 балів				
	Поточний контроль 60 балів	40 балів						
	Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти							
	Змістовий модуль 1 (60 балів)							
	1. Індивідуальна письмова робота з елементами аналізу методів викладання атлетизму.						4-12	
	2. Порівняльний аналіз переваг та недоліків двох методів розвитку силових здібностей за вибором.						4-12	
	3. Створення вибірки домінантних соматотипів на основі діаграми Д.Таннера з використанням фото десяти видатних спортсменів-представників обраного виду спорту.						4-12	
	4. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів тулуба Підтягування на перекладині зворотнім хватом Підтягування на перекладині прямим хватом Тяга вертикального блоку перед собою						4-12	

	<p>Тяга вертикального блоку за шию Тяга горизонтального блоку Тяга гантелі одною рукою Тяга штанги, стоячи в нахилі Тяга Т-подібного грифа Станова тяга штанги на прямих ногах Станова тяга</p>	
	<p>5. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів вільних кінцівок плечового поясу Жим штанги лежачи Армійський жим з штангою Підйом гантелей в сторони в нахилі Підйом штанги на біцепс стоячи Жим штанги лежачи вузьким хватом Віджимання від підлоги з вузькою постановкою рук Жим гантелі з-за голови Відведення гантелі назад в нахилі.</p>	4-12
	<p>6. Техніка виконання допоміжних вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок Присідання зі штангою на плечах Фронтальні присідання Жим ногами Розгинання ніг Згинання ніг Болгарський спліт Випади Присідання в ножиці Зведення/ розведення ніг</p>	4-12
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p style="text-align: center;">Рекомендована література</p> <p style="text-align: center;">Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с. Воронєцький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с. 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. Корнієнко, С. Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. <i>Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету</i>, (53), 2021, С. 86-94. URL: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/461 Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVI_TKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISHI_NAVCALNIH_ZAKLADIV <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <ol style="list-style-type: none"> Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220 URL: https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. <i>Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету</i>, (56), 2021, С. 151-158. URL: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498 Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Олійник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. <i>Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова</i>, випуск 5 (150) 2022 URL: 	

	<p>https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774</p> <p>5. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Ат: X. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 53 – 58 Volume: 5, URL: https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisno-silova_pidgotovka_v_kontaktnih_vidah_shidnih_edinoborstv</p> <p>6. Драга В.В. Богатирі України / Драга В.В., Котко Д.Н. – К.: Здоров'я, 1972. – 156 с.</p> <p>7. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.</p> <p>8. Спортивне харчування http://tvoetilo.com.ua/sportyvne_harchuvannia.php</p> <p>9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.</p> <p>10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.</p> <p>11. Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.:Здоров'я, 1980. – 72 с.</p> <p>12. Бодібілдинг для</p> <p>13. Бодібілдинг вправи http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_vpravy.php</p> <p>14. Бодібілдер Василь Хамуляк: тренування м'язів дельт http://www.youtube.com/watch?v=LrOtUNPWDMw</p> <p>15. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.</p> <p>16. Програма для набору маси http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy.php</p> <p>17. Тренування м'язів плечей М'язи плечового поясу http://yourbody-ua.info/?p=1319</p> <p>18. Тренування м'язів рук Як накачати м'язи рук? http://yourbody-ua.info/?p=1318</p> <p>19. Як накачати грудну клітку за 2 місяці - частина 1 http://kiwi.kz/watch/kxdrwhsz2a13</p>
Локація	Згідно розкладу https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/

Розробники силабуса:



Вадим ГОНШОВСЬКИЙ



Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ



Тетяна МЕЛЬНИК



Данііл МАРЧУК



Сергій ПОТАПЧУК

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання



Леонід ГУРМАН