

Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка
Кафедра спортивних ігор та туризму

 З А Т В Е Р Д Ж У Ю
Проректор з навчальної роботи
М.Б. Боднар
М.Б. Боднар
* 31.08. 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
(ЛЕГКА АТЛЕТИКА)
рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*
галузь знань - *01 Освіта / Педагогіка*
спеціальність - *014 Середня освіта (Фізична культура)*
освітньо-професійна програма - *Середня освіта (Фізична культура)*

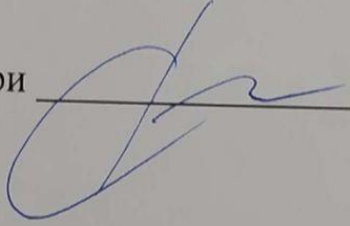
Ястремський О.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика): робоча програма для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). О.О. Ястремський - Кременець, 2020. – 13 с.

Розробник:

Ястремський О.О. – асистент кафедри спортивних ігор та туризму

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму

Протокол № 1 від 31 серпня 2020р.

Завідувач кафедри  В.А. Голуб

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 24	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Вільного вибору			
	014 Середня освіта (Фізична культура)				
Модулів – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 3		2-4-й			
		Семестр			
		3-8 -й			
Загальна кількість годин-720		Лекції	Практичні, семінарські	Лекції	Практичні, семінарські
		-	333	-	84
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 год.; самостійної роботи 3год.		Самостійна робота			
	387/636				
	Вид контролю: залік				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 46.2 % ; 53.8 %;

для заочної форми навчання – 11.7 %; 88.3%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: курсу "Спортивно-педагогічне вдосконалення" – легка атлетика передбачає: Озброїти студентів факультету практичними навичками, необхідними для науково обґрунтованого здійснення учбового та тренувального процесу, змагальної та спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті та спортивно-масовій роботі з фізичної культури.

Завдання курсу передбачає оволодіння знаннями і навичками організаційно - управлінською діяльністю в питаннях викладення СПВ; вивчення правил змагань, оволодіння методикою їх суддівства; знати і володіти правилами техніки безпеки при проведенні спортивних занять з спортивно-педагогічного вдосконалення.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 4. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

ЗК 5. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

ЗК 6. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

ЗК 7. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

ЗК 9. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

ЗК 10. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

Фахові компетентності (ФК):

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

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

ФК 5. 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.

ФК 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.

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

ФК 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.

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

ФК 12. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

Програмові результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з 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 4. Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 5. Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

ПРН 7. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 8. Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

ПРН 9. Знає основні закони природничо-наукових дисциплін, на відповідному рівні проводить дослідження, здійснює пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчиться і оволодіває сучасними знаннями, застосовує методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРН 11. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРН 20. Здатний продовжувати навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

3. Програма навчальної дисципліни.

Модуль 1. Загальна фізична підготовка легкоатлета. Спеціальна підготовка легкоатлета.

Модуль 2. Основи техніки ходьби та бігу. Основи техніки стрибків. Основи техніки метань.

Модуль 3. Проведення тренувальних занять.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1.												
Змістовий модуль 1. Практичний блок. Загальна фізична підготовка легкоатлета. Спеціальна підготовка легкоатлета.												
Тема 1. Розвиток ЗФП (швидкісно-силової підготовки).	30		12			18	26		4			22
Тема 2. Розвиток ЗФП (витривалості).	33		14			19	32		4			28
Тема 3. Розвиток ЗФП (стрибучості).	28		12			16	30		4			26
Тема 4. Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Аутогенне тренування.	29		13			16	32		4			28
Тема 5. Розвиток швидкості.	18		8			10	15		3			12
Тема 6. Розвиток сили.	18		8			10	17		3			14
Тема 7. Розвиток витривалості.	18		8			10	20		4			16
Тема 8. Розвиток спритності.	16		8			8	20		2			18
Тема 9. Розвиток стрибучості.	14		6			8	14		2			12
Тема 10. Розробка комплексів вправ для спеціальної підготовки легкоатлета (ходьба та біг).	18		8			10	20		2			18
Тема 11. Розробка комплексів вправ для спеціальної підготовки легкоатлета (стрибки та метання).	18		8			10	14		2			12
Всього за 1 модуль	240		103			135	240		34			206
Модуль 2												
Змістовий модуль 1. Практичний блок. Основи техніки ходьби та бігу. Основи техніки стрибків. Основи техніки метань.												
Тема 1. Розробка методик по	30		12			18	30		4			26

удосконаленню бігу на короткі дистанції.												
Тема 2. Розробка методик по удосконаленню бігу на середні та довгі дистанції.	33	14			19	30		4				26
Тема 3. Розробка методик по удосконаленню естафетного бігу.	29	13			16	30		6				24
Тема 4. Розробка методик по удосконаленню бар'єрного бігу.	28	12			16	30		4				26
Тема 5. Розробка методик по удосконаленню стрибків у довжину з розбігу.	28	12			16	32		2				30
Тема 6. Розробка методик по удосконаленню стрибків у висоту з розбігу.	34	16			18	28		2				26
Тема 7. Розробка методик по удосконаленню метання малого м'яча.	30	14			16	30		4				26
Тема 8. Розробка методик по удосконаленню метання гранати.	28	12			16	30		4				26
Всього за 2 модуль	240	105			135	240		30				210
Модуль 3.												
Змістовий модуль 1. Практичний блок. Проведення тренувальних занять.												
Тема 1. Проведення навчально-тренувальних занять.	28	12			16	29		4				25
Тема 2. Проведення навчально-тренувальних занять.	31	13			18	32		2				30
Тема 3. Проведення навчально-тренувальних занять.	33	14			19	32		2				30
Тема 4. Проведення навчально-тренувальних занять.	28	12			16	27		2				25
Тема 5. Проведення навчально-тренувальних занять.	30	18			12	33		3				30
Тема 6. Проведення навчально-тренувальних занять.	30	18			12	33		3				30
Тема 7. Проведення навчально-тренувальних занять.	30	18			12	27		2				25
Тема 8. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Суддівство.	30	18			12	27		2				25
Всього за 3 модуль	240	123			117	240		20				220

Всього	720		333		387	720		84		636
---------------	------------	--	------------	--	------------	------------	--	-----------	--	------------

5. Практичні заняття Модуль 1

К-ть год.	Всього М-1	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Форма навчання
	105	12	14	12	13	8	8	8	8	6	8	8	Денна
	34	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	Заочна

Модуль 2

К-ть год.	Всього М-2	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Форма навчання
	105	12	14	13	12	12	16	14	12	Денна
	30	4	4	6	4	2	2	4	4	Заочна

Модуль 3

К-ть год.	Всього М-3	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Форма навчання
	123	12	13	14	12	18	18	18	18	Денна
	20	4	2	2	2	3	3	2	2	Заочна

6. Самостійна робота Модуль 1

К-ть год.	Всього М-1	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Форма навчання
	135	18	19	16	16	10	10	10	8	8	10	10	Денна
	206	22	28	26	28	12	14	16	18	12	18	12	Заочна

Модуль 2

К-ть год.	Всього М-3	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Форма навчання
	135	18	19	16	16	16	18	16	16	Денна
	210	26	26	24	26	30	26	26	26	Заочна

Модуль 3

К-ть год.	Всього М-3	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Форма навчання
	117	16	18	19	16	12	12	12	12	Денна
	220	25	30	30	25	30	30	25	25	Заочна

7. Методи навчання

- Словесні: розповідь, пояснення, бесіда.
- Наочні: ілюстрація, демонстрація, показ.
- Практичні методи: для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються також індивідуальні консультації.

8. Методи контролю

Усне опитування, поточне тестування, підсумковий тест, залік.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота		
Теми	Сам. та інд. робота	Сума
	П/Т	

T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	15	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85	

Поточне тестування та самостійна робота																			
Теми																		Сам. та інд. робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

1 - бал – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами.

2 - бали – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

3 - 4 бали – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

5 - балів – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

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	
75-81	C		
67-74	D		
60-66	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	X	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А «5» («відмінно») (90–100): студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

Оцінка В «4» («добре») (82–89): студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С «4» («добре») (75–81): студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та

робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка D «3» («задовільно») (67–74): студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

Оцінка E «3» («задовільно») (60–66): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

Оцінка FX «2» (35-59) (з можливістю повторного складання): студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (без можливості повторного складання): не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосовував.

10. Рекомендована література

Базова

1. Арєф'єв В.Г. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. – Кам'янець-Подільський: "Абетка — Нова", 2001, – 384с.
2. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультету фізичної культури. – Черкаси.:Брама -ІСУЕП.2000.-316с.
3. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне удосконалення: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. – Кам'янець-Подільський,1998,ч2.-243с.
4. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі.5-9класи(102 уроки для кожного класу). – Харків.: Торсінг, 2003. – 288с.
5. Васьков Ю.В. Пашков І.М.Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи (102 уроки для кожного класу).-Харків.: Торсінг, 2003.- 256с.
6. Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
7. . Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
8. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001. – 112 с.
9. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.
10. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. "Основи здоров'я і фізична культура". – К.: Початкова школа,2001.

Допоміжна

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
2. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
3. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
4. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
5. Судейство сорєвнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
6. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004.
7. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
8. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 211 с.

9. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
10. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могила, 2003. – 26-48 с.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rule_s_2016-2017_ua.pdf Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>