

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О. А. Кузнецова
27 серпня 2019 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм;

Фізична культура та Захист Вітчизни

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

Розробник: Решетилова Наталя Василівна, викладач кафедри спорту.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури і спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Кузнецова О.А.)

ВСТУП

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики» складена Решетиловою Н.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та практичні основи спортивної підготовки в юнацькій легкій атлетиці з урахуванням специфіки вікових та кваліфікаційних особливостей контингенту шкільних секцій та груп спеціалізованих спортивних навчальних закладів.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка; теорія та методика фізичного виховання, легка атлетика та методика викладання, педагогіка, психологія.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя-тренера загальноосвітніх та спеціалізованих спортивних навчальних закладів.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики» є:

Освітні завдання:

- отримання знань стосовно специфіки занять легкою атлетикою у зв'язку з віковими анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями організму дітей шкільного віку;
- отримання знань про сучасну систему спортивної підготовки в легкій атлетиці;
- оволодіння методикою навчання та удосконалення в техніці легкоатлетичних вправ;
- отримання знань про зміст та організацію навчально-виховної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх закладах та дитячо-юнацьких спортивних школах;
- оволодіння методикою проведення тренувального заняття з дітьми різних вікових груп та різного рівня кваліфікації в залежності від обраного виду легкої атлетики;

Оздоровчі завдання:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування професійних особистісних якостей.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

ЗК 1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

II. Фахові:

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

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

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

ФК 16. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

ФК 17. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.

Швидкість та методика її розвитку засобами легкої атлетики.

Швидкість та методика її розвитку: *роль швидкісної підготовки та її специфіка у різних видах легкої атлетики; розвиток швидкісної реакції; комплексний розвиток швидкості; "швидкісний бар'єр" та способи його подолання.*

Сила та методика її розвитку засобами легкої атлетики.

Сила та методика її розвитку: *види м'язової сили; методи розвитку сили, в залежності від обраного виду легкої атлетики; вікові особливості розвитку сили у юних спортсменів.*

Швидкісно-силові якості та методика їх розвитку: *"вибухова" сила та методика її розвитку; стрибучість як різновид "вибухової" сили та методика її розвитку; витривалість та методика її розвитку.*

Витривалість та методика її розвитку засобами легкої атлетики.

Види витривалості: *засоби розвитку загальної та спеціальної витривалості, в залежності від специфіки виду легкої атлетики.*

Гнучкість та методика її розвитку.

Спритність та методика її розвитку.

Кредит 2. Технічна, психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів **Тема 2. Технічна підготовка юних легкоатлетів.**

Технічна підготовка юних легкоатлетів.

Визначення поняття «технічна підготовка». Стадії формування динамічного стереотипу.

Роль аналізаторів та рецепторів у легкоатлетичних рухах. Методика навчання легкоатлетичним вправам. Вікові особливості методики навчання дітей різного віку.

Методика удосконалення техніки виконання обраної вправи.

Тема 3. Психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів.

Психічна підготовка юних легкоатлетів.

Мета психічної підготовки легкоатлета. Складові частини психічної підготовки. Психічні стани легкоатлета та їх регуляція.

Тактична підготовка.

Визначення поняття «тактична підготовка». Види та прийоми тактичної підготовки в залежності від спеціалізації легкоатлета.

Теоретична підготовка юного легкоатлета.

Мета, завдання та форми теоретичної підготовки юного легкоатлета.

Кредит 3. Спортивна підготовка юних легкоатлетів

Тема 4. Спортивна підготовка в групах спринту та бігу з бар'єрами.

Секційна робота з групами бігунів на короткі дистанції.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 5. Спортивна підготовка в групах стрибків.

Секційна робота з групами стрибунів.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 6. Спортивна підготовка в групах метань.

Секційна робота з групами металників.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 7. Спортивна підготовка в групах витривалості.

Секційна робота з групами бігунів на витривалість.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 8. Навчальна практика.

Проведення секційних занять з різних видів легкої атлетики.

Підготовка конспектів та проведення окремих вправ, рухливих ігор та естафет з групами початкової підготовки. Підготовка конспектів та проведення окремих частин та цілісного навчально-тренувального заняття з групами різного віку, кваліфікації та спортивної спеціалізації.

3. Рекомендована література

Базова:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика [Текст]: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст]: курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів / О.В.Гогін. Харків: „ОВС”, 2001. – 112 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст]: навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.

Допоміжна:

4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика [Текст]: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф.Артюшенко. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
5. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції). [Текст]: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, О.Демидова. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 180 с.
6. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання [Текст]: навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 207 с.
7. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки [Текст]: навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, О.Демидова. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 211 с.
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика / А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
9. Кучеренко В.М. Легка атлетика [Текст] / В.М.Кучеренко, В.Д. Єднак.. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
10. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань [Текст] : навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, Вінницький держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського; укл. Д. С. Присяжнюк. - Вінниця : [б. в.], 2009. - 125 с.
11. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики [Текст]: для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / М-во освіти і науки України, Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка; укл.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. – Суми: [б.в.], 2003. -112 с.
12. Організація та проведення змагань з легкої атлетики [Текст]: методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів / М-во освіти і науки України, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського; Упорядники Федірکو М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – Одеса: [б.в.], 2004. – 124 с.
13. Первов Г.А. Николаевские Олимпийцы [Текст]. / М-во освіти і науки України, НГТУ им. П.Могили; Г.А.Первов. - Николаев: [б.в.],2003. - С. 26-48

14. Рибалка О.І. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики [Текст]: метод. рекомен. / М-во освіти і науки України, ЗНУ; О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: [б.в.], 2005.- 55с.

15.Інформаційні ресурси:

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи [електронний ресурс] – Київ, 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи [електронний ресурс] – Київ, 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи [електронний ресурс] – Київ, 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>
4. <http://www.uaf.org.ua/>
5. <http://www.athletics.in.ua/>
6. <http://iaaf.org/>
7. <http://www.european-athletics.org/>
8. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf
Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння **теоретичних знань** (модульні тестові та текстові контрольні роботи, реферати, презентації тощо);
- б) контроль засвоєння **професійних навичок** (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ, рухливих ігор, естафет, підготовчої частини, окремих задач та цілісного тренувального заняття для різних вікових та кваліфікаційних секцій ЗОШ та груп ДЮСШ з урахуванням спортивної спеціалізації);

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

- а) модульних контрольних робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі модуля, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;
- б) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 3 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді;

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою навчальної практики, а саме:

- а) проведення окремих загально розвиваючих та спеціальних вправ;
- б) проведення рухливих ігор та естафет;
- в) проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття для груп різної кваліфікації та спеціалізації;
- г) проведення окремих задач та цілісного тренувального заняття для груп різної кваліфікації та спеціалізації;
- е) самоаналізу та аналізу проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.

Діапазон оцінок за навчальну практику складає від 1 балу (за доповнення чи зауваження при аналізуванні проведення навчальної практики) до 10 балів, в залежності від складності завдання та ступеню професійної підготовленості студента при його вирішуванні.

Залік є семестровою формою контролю.

Залікові бали студент накопичує протягом семестрових занять за виконання завдань всіх форм поточного контролю..