

**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.

**РОБОЧА 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

Розробник: Решетилова Наталя Василівна, викладач кафедри спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від « 27 » серпня 2019 року

Завідувач кафедри _____ (Литвиненко О. М.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<i>варіативна</i>	
	Спеціальність 014 «Середня освіта»		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	014.11 Середня освіта (Фізична культура)	<i>Рік підготовки:</i>	
		4	
Загальна кількість годин - 180		<i>Семестр</i>	
			8
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8	Ступінь бакалавра	<i>Лекції</i>	
			4 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
			26 год.
		<i>Лабораторні</i>	
		-	
		<i>Самостійна робота</i>	
		-	60 год.
Вид контролю:			
-	залік		

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33%~67%).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Мета курсу: професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя-тренера загальноосвітніх та спеціалізованих спортивних навчальних закладів.

Завдання курсу:

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.

Передумови для вивчення дисципліни: анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка; теорія та методика фізичного виховання, легка атлетика та методика викладання, педагогіка, психологія.

Навчальна дисципліна складається із 3 кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН 3. Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології, які сприятимуть ефективній організації навчально-виховного процесу.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 8. Демонструє уміння у розробці навчально-методичних матеріалів (робочих програм, навчально-тематичних планів) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН 18. Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПРН 23. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

Згідно з вимогами ОПП 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.

Тема 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.

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

Тема 2. Технічна підготовка юних легкоатлетів.

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

Кредит 3. Спортивна підготовка юних легкоатлетів

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

Тема 5. Спортивна підготовка в групах стрибків.

Тема 6. Спортивна підготовка в групах метань.

Тема 7. Спортивна підготовка в групах витривалості.

Тема 8. Навчальна практика.

4. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Номери кредитів та назви тем	Кількість годин					
	усьог о	у тому числі				
		л	пр	ла б	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів						
Тема 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.	30	2	8			20
Кредит 2. Технічна, психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів						
Тема 2. Технічна підготовка юних легкоатлетів.	16	2	6			8
Тема 3. Психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів.	14		2			12
Кредит 3. Спортивна підготовка юних легкоатлетів						
Тема 4. Спортивна підготовка в групах спринту та бігу з бар'єрами.	6		2			4
Тема 5. Спортивна підготовка в групах стрибків.	6		2			4
Тема 6. Спортивна підготовка в групах метань.	6		2			4
Тема 7. Спортивна підготовка в групах витривалості.	6		2			4
Тема 8. Навчальна практика.	6		2			4

Загалом годин за семестр:	90	4	26			60
---------------------------	----	---	----	--	--	----

5. Теми лекційних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів	
	Тема 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.	2
2	Кредит 2. Технічна, психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів	
	Тема 2. Технічна підготовка юних легкоатлетів.	2
	Всього:	4

6. Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1-4	Кредит 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.	
	Тема 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.	8
	Кредит 2. Технічна, психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів	
5-7	Тема 2. Технічна підготовка юних легкоатлетів.	6
8	Тема 3. Психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів.	2
	Кредит 3. Спортивна підготовка юних легкоатлетів	
9	Тема 4. Спортивна підготовка в групах спринту та бігу з бар'єрами.	2
10	Тема 5. Спортивна підготовка в групах стрибків.	2
11	Тема 6. Спортивна підготовка в групах метань.	2
12	Тема 7. Спортивна підготовка в групах витривалості.	2
13	Тема 8. Навчальна практика.	2
	Всього:	26

7. Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.	
1	Тема 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.	20
	Кредит 2. Технічна, психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів	
2	Тема 2. Технічна підготовка юних легкоатлетів.	8
3	Тема 3. Психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів.	12
	Кредит 3. Спортивна підготовка юних легкоатлетів	
4	Тема 4. Спортивна підготовка в групах спринту та бігу з бар'єрами.	4
5	Тема 5. Спортивна підготовка в групах стрибків.	4
6	Тема 6. Спортивна підготовка в групах метань.	4
7	Тема 7. Спортивна підготовка в групах витривалості.	4
8	Тема 8. Навчальна практика.	4
	Всього:	60

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку обраного виду легкої атлетики.
2. Методика розвитку сили у дітей в залежності від обраного виду легкої атлетики.
3. Методика розвитку швидкості у дітей в залежності від обраного виду легкої атлетики.
4. Методика розвитку витривалості у дітей в залежності від обраного виду легкої атлетики.
5. Методика розвитку гнучкості та спритності у дітей в залежності від обраного виду легкої атлетики.
6. Вікові особливості методики навчання дітей техніці обраної легкоатлетичної вправи.
7. Вікові особливості методики спортивної підготовки дітей в обраному виді легкої атлетики

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання

Індивідуальні завдання виконуються студентом на аркуші А4 в звичайній письмовій формі чи комп'ютерному наборі.

Вимоги до оформлення друкованого варіанту індивідуального завдання: шрифт - 14 кегль; інтервал - 1,5; поля: верхнє, нижнє – 2 см, ліве – 3 см, праве – 1,5 см.

Вимоги до виконання окремих видів індивідуальних завдань:

Підбір літератури з визначеної проблеми – список, повинен містити перелік спеціальної літератури (монографії, статті у наукових виданнях) та публікації з проблеми в ЗМІ (усього до 10-15 позицій). Оформлення, наприклад: Черненко Д.Н. Масовий спорт : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 368 с

9. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою.

Шкала оцінювання: національна та ЕКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
A	90 - 100	5 (відмінно)	5 /відм./ зараховано
B	80 - 89	4 (добре)	4 /добре/ зараховано
C	65 - 79		
D	55 - 64	3 (задовільно)	3 /задов./ зараховано
E	50 - 54		
FX	35 - 49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Критерії оцінювання знань та вмінь студентів на заняттях

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Оцінка «дуже добре». Студент володіє обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, має добрі знання та вміння для формулювання висновків, але допускає несуттєві неточності.

Оцінка «добре». Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмій для формулювання висновків, допускає неточності.

Оцінка «задовільно». Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання у стандартних ситуаціях.

Оцінка «мінімально задовільно». Студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Оцінка «незадовільно». Студент не володіє навчальним матеріалом.

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 20 балів, в залежності від складності завдання та ступеню професійної підготовленості студента при його вирішуванні.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 150 до 300 балів (3 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 3 крд

Поточне оцінювання та самостійна робота								КР	Накопичувальні бали/сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	60	300/100
80	40	40	16	16	16	16	16		

10. Засоби діагностики успішності навчання

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

11. Методи навчання

При вивченні дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики» використовуються наступні групи методів навчання:

1. Методи вербального впливу (загальнопедагогічні методи – дидактична розповідь, бесіда, обговорення; інструктування; супроводжувальні пояснення; вказівки і команди; словесна оцінка; опис; характеристика).

2. Методи забезпечення наочності:

а) демонстрація наочних посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм, презентацій);

б) мультимедійна демонстрація;

в) реальна демонстрація техніки вправ кваліфікованими спортсменами;

3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:

а) методи розчленованої вправи;

б) методи цілісної вправи.

4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:

а) навчальна практика;

б) вирішування професійних ситуаційних задач;

в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач;

14. 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. Ласточкин, 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 ім. 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/>