

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивно-педагогічне вдосконалення

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 2 від “24” вересня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Спортивно-педагогічне вдосконалення
Рівень вищої освіти	ОР "Бакалавр"
Викладач (-і)	Чепіль М. В.
Контактний телефон викладача	0997019967
Е-mail викладача	mariia.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	нормативна
Обсяг дисципліни	690 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?
Консультації	
2. Анотація до курсу	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Основною метою викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення легка атлетика» є оволодіння технологією професійного викладання легкої атлетики, формування комплексу знань, вмінь і навичок в області легкої атлетики, оволодіння технікою видів легкої атлетики, оволодіння професійними навичками вчителя фізичної культури, набуття вмінь і навичок науково-методичної діяльності.</p> <p>Вивчивши курс студенти повинні знати: історію розвитку легкої атлетики; основи техніки легкоатлетичних вправ та методику їх навчання; основи методики тренування в легкій атлетиці; правила змагань з легкої атлетики; організацію і проведення змагань з легкої атлетики. Та вміти: планувати навчально-тренувальну роботу з видів легкої атлетики; складати документи планування: план-графік, поурочне планування, плани-конспекти уроків та навчально-тренувальних занять з легкої атлетики; складати документи із проведення змагань з легкої атлетики; організувати, проводити і судити змагання з легкої атлетики.</p>	
4. Компетентності	
<p>Загальні:</p> <p>ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;</p> <p>ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;</p> <p>ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;</p> <p>ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;</p> <p>ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;</p> <p>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;</p> <p>ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;</p> <p>Спеціальні</p> <p>ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p>	

- ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.
- ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання
- ПК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально - виховного процесу з фізичного виховання.
- ПК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методик та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки
- ПК 7.Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності
- ПК 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.
- ПК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму
- ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
- ПК 15.Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборам

5. Результати навчання

- ПРЗ 1. 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.
- ПРЗ 2. Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту
- ПРЗ 4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.
- ПРЗ 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.
- ПРУ 2. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.
- ПРУ 3. Володіє 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 вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- ПРУ 4. Володіє руховими уміньми і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.
- ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.
- ПРУ 6. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.
- ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.
- ПРУ 8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.
- ПРУ 9. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання

6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
лекції			56		
практичні			188		
самостійна робота			442		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний/ вибірковий	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Тема 1. Вступ у предмет «СПВ Легка атлетика».	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	1 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики.	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	1 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 3. Основи техніки спортивної ходьби.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 4 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 4. Аналіз техніки і методика навчання спортивної ходьби.	Практична Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 5. Основи техніки метань.	Лекція Практична Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 4 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 6. Аналіз техніки і методика навчання метання м'ячика.	Практична Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 7. Основи техніки бігу	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 8. Аналіз техніки і методики навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 10 год.	5 бал.	
Тема 9. Аналіз методики навчання бігу на	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 8 год.	5 бал.	Протягом семестру

короткі дистанції		літератури			
Тема 10. Основи техніки стрибків	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 11. Аналіз техніки стрибка у висоту з розбігу способом "переступання".	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 8 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 12. Основи техніки бігу на середні дистанції.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 6 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 13. Аналіз техніки і методики навчання бігу на середні дистанції.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 8 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 14. Аналіз техніки метання гранати	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 15. Методика навчання техніки метання гранати.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 16. Аналіз техніки стрибка у довжину способом "зігнувши ноги".	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 17. Методика навчання техніки стрибків у довжину способом "зігнувши ноги".	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 8 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 18. Аналіз техніки бігу по пересіченій місцевості.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 19. Методика навчання техніки бігу по пересіченій місцевості.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	6 год. 12 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 20. Історія розвитку штовхання ядра	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год. 8 год.	5 бал.	Протягом семестру

Тема 21. Аналіз і методика навчання штовхання ядра.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	6 год. 12 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 22. Правила змагань зі стрибків у довжину	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 10 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 23. Правила змагань метання ядра.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 10 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 24. Аналіз техніки естафетного бігу.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 25. Аналіз і методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	6 год. 12 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 26. Аналіз техніки стрибка у довжину способом «прогнувшись».	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 27. Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «прогнувшись».	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	6 год. 12 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 28. Правила змагань з естафетного бігу.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 10 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 29. Правила змагань з бігу по пересіченій місцевості.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 30. Аналіз і методика навчання техніки потрійного стрибка.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 12 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 31. Методика навчання техніки	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	6 год. 12 год.	5 бал.	Протягом семестру

потрійного стрибка		літератури			
Тема 32. Аналіз і методика навчання техніки метання списа.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 33. Правила змагань та техніка безпеки	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 34. Розвиток бар'єрного бігу, як виду легкої атлетики	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 35. Аналіз техніки виконання бар'єрного бігу.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 6 год. 12 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 36. Історія виникнення багатоборств.	Лекція Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 37. Особливості проведення змагань багатоборств.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	6 год. 8 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 38. Фізична підготовка.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 6 год. 10 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 39. Сила та методика розвитку сили.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 6 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 40. Розвиток швидкісних здібностей	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	1 год. 4 год. 6 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 41. Витривалість та методика її розвитку	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	1 год. 2 год. 6 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 42. Правила змагань з легкої атлетики. Багатоборства	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 43. Організація змагань з стрибків і метань.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 44. Планування тренувального процесу легкоатлетів.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 2 год. 12 год.	10 бал.	Протягом семестру

Тема 45. Побудова тренувальних занять.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 12 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 46. Легка атлетика в загальноосвітній школі.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год. 8 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 47. Види легкої атлетики на уроках фізичної культури	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 48. Методика тренування бігу на короткі дистанції.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 49. Методика тренування бігу на середні дистанції.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 4 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 50. Методика тренування естафетного бігу.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 4 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 51. Методика тренування у бар'єрному бігу	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 4 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 52. Методик а тренування в стрибках у довжину.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 6 год. 12 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 53. Методик а тренування в стрибках у висоту.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	6 год. 12 год.	5 бал.	Протягом семестру
Тема 54 Методик а наукових досліджень у легкій атлетиці.	Лекція Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	2 год. 4 год. 6 год.	10 бал.	Протягом семестру
Тема 55. Викорис тання сучасних технологій в л/а.	Практичне Сам. робота	Згідно списку рекомендованої літератури	4 год. 6 год.	5 бал.	Протягом семестру

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
80–89	B	добре
70–79	C	
60–69	D	задовільно
50–59	E	
26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень. Екзаменаційна оцінка – сума

	балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).
Вимоги до письмової роботи	
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт
8. Політика курсу	
<p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення 1 і Положення 2.</p> <p>Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з легкої атлетики на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з легкої атлетики проходить так, щоб студент вмів самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльністю. Підсумком вивчення дисципліни є іспит</p>	
9. Рекомендована література	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник. Житомир Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2013. 340 с. 2. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003.– 97 с. 3. Євсєєв Л.Г. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів. Вінниця: ВДПУ, 2007. 102 с. 4. Ковальов А.О Легка атлетика правила змагань :навчальний посібник. Київ: К56, 2016. 211 с. 5. Семенов А. А.Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с. 6. Карпов І. Б. Фізична культура. Київ., 2006. 205 с. 7. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті Київ., 2004. 195с. 8. Присяжнюк Д.С. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: ВДПУ, 2007. 195 с. 9. П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний. Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. 181 с. 10. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. Київ. : Олімп. л-ра, 2012. 108 с 11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2003. 276 с. 	

Викладач: Чепіль М. В.