

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

Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

**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 № 1 від «26» серпня 2021 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

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Спортивно-педагогічне вдосконалення
<b>Рівень вищої освіти</b>	ОР "Бакалавр"
<b>Викладач (-і)</b>	Чепіль М. В.
<b>Контактний телефон викладача</b>	0997019967
<b>Е-mail викладача</b>	mariia.chepil@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	нормативна
<b>Обсяг дисципліни</b>	690 год
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?">http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?</a>
<b>Консультації</b>	
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<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>	
<b>4. Компетентності</b>	
<b>Загальні:</b>	
<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>	
<b>Спеціальні</b>	
<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 вмє 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 витоки 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 вмє 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. Вмє 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. Вмє 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

<b>6. Організація навчання курсу</b>					
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
Тема2. Історія розвитку лгкої 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	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 з 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	<b>A</b>	відмінно
80–89	<b>B</b>	добре
70–79	<b>C</b>	
60–69	<b>D</b>	задовільно
50–59	<b>E</b>	
26–49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	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
<b>8. Політика курсу</b>	
<p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до <a href="#">Положення 1</a> і <a href="#">Положення 2</a>.</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>	
<b>9. Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник. Житомир Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2013. 340 с.</li> <li>2. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003.– 97 с.</li> <li>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.</li> <li>4. Ковальов А.О Легка атлетика правила змагань :навчальний посібник. Київ: К56, 2016. 211 с.</li> <li>5. Семенов А. А.Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.</li> <li>6. Карпов І. Б. Фізична культура. Київ., 2006. 205 с.</li> <li>7. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті Київ., 2004. 195с.</li> <li>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.</li> <li>9. П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний. Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. 181 с.</li> <li>10. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. Київ. : Олімп. л-ра, 2012. 108 с</li> <li>11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2003. 276 с.</li> </ol>	

**Викладач: Чепіль М.**