



ЗАТВЕРДЖУЮ

Виконуючий обов'язки директора коледжу

Олег ДЕРЛЮК

Олег Дерлюк 2024 року

Дніпропетровська обласна рада

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

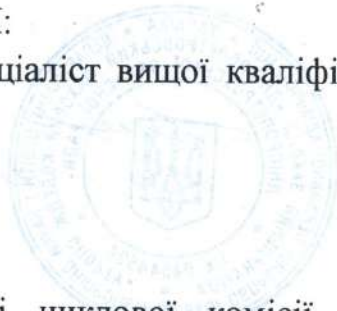
**ПРОГРАМА
освітнього компонента**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЛЕГКА АТЛЕТИКА В
СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**підготовки фахового молодшого бакалавра
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка**

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Олена КУДЗІЄВА – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист



Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

«28» серпня 2024 року, протокол № 1

Схвалено методичною радою

«29» серпня 2024 року, протокол № 2

Голова методичної ради Олена Олена КУДЗІЄВА

Вступ

Програма освітнього компонента «**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки **фахового молодшого бакалавра** спеціальності **017 Фізична культура і спорт** галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

Предметом вивчення освітнього компонента виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання легкоатлета: соціологічного, педагогічного та біологічного напрямку.

Місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі підготовки – при вивченні курсу здобувачі освіти потребують базових знань за освітніми компонентами, що формують загальні компетентності: українська мова за професійним спрямуванням; безпека життєдіяльності; анатомія людини, гігієна. За освітніми компонентами, що формують спеціальні компетентності: вступ до спеціальності; теорія і методика плавання, плавання в системі дошкільної та початкової освіти; теорія і методика гімнастики, гімнастика в системі дошкільної та початкової освіти; основи охорони праці, охорона праці в галузі; психологія спорту.

1. Мета та завдання освітнього компонента

1.1. *Метою вивчення освітнього компонента* є сприяння формуванню особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його знаннями та вміннями, необхідними в галузі фізичного виховання і спорту, здатного творчо вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання легкої атлетики.

1.2. *Основними завданнями освітнього компонента* є:

- практичне оволодіння основами методики викладання засобів легкої атлетики;
- набуття навичок оперування фаховою термінологією;
- формування у здобувачів освіти фахових компетентностей в об'ємі, необхідному для їх діяльності в системі дошкільної та початкової освіти;
- розвиток комунікативних компетенцій, необхідних у професійному спілкуванні фахівців за предметною спеціальністю «Фізична культура і спорт».

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

знати:

- місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання;
- класифікацію і характеристику легкоатлетичних вправ;
- розвиток рухових якостей у юних легкоатлетів;
- техніку виконання легкоатлетичних вправ;
- послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ;
- засоби і методи підготовки легкоатлета;
- зміст і організацію занять з легкої атлетики в системі дошкільної та початкової освіти;
- планування навчальної роботи в системі початкової освіти;
- вікові особливості занять легкою атлетикою;
- методику проведення змагань з легкої атлетики;

вміти:

- технічно правильно виконувати легкоатлетичні вправи;
- навчити техніці легкоатлетичних вправ школярів різного віку;
- скласти комплекс СФП для легкоатлета;
- скласти план-конспект уроку з легкої атлетики;
- організувати і провести змагання з легкої атлетики в закладі освіти.

1.4. Відповідно до ОПП *програмними результатами навчання є:*

РН1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

РН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН3 Організувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.

РН5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.

РН6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.

РН7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.

РН9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

РН10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

PH11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

1.5. Відповідно до освітньо-професійної програми даному компоненту відповідають наступні *сформовані компетентності*:

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК2 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свободи людини і громадянина в Україні.

ЗК3 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.

ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.

ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.

ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.

ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.

ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших.

ЗК14 Здатність до подальшого навчання с деяким рівнем автономності.

ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.

ЗК16 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.

ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.

ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.

СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.

СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.

СК14 Здатність до вибору найбільш доцільних методик, оптимальних методичних прийомів щодо проведення уроків з фізичної культури у молодших класах, тренувальних занять у групах початкової підготовки.

СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг освітнього компонента

МОДУЛЬ I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. Класифікація легкоатлетичних вправ. Принципи навчання в легкій атлетиці.
2. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
3. Легка атлетика в шкільній програмі фізичного виховання. Урок як основна форма проведення легкої атлетики в закладі освіти.
4. Стройові вправи як засіб організації здобувачів освіти на уроках фізичної культури з легкої атлетики.
5. Види підготовки легкоатлета.

МОДУЛЬ II. ТЕХНІКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

1. Основи техніки і методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.
2. Основи кросу. Методи кросової підготовки.
3. Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції.
4. Основи техніки та методика навчання стрибку в довжину з місця.
5. Основи техніки та методика навчання стрибку в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
6. Основи техніки та методика навчання стрибку способом переступання.
7. Основи метань. Основи техніки та методика навчання метання м'яча, гранати.
8. Основи техніки та методика навчання естафетному бігу.
9. Основи техніки та методика навчання бар'єрному бігу.
10. Фізичні якості. Розвиток фізичних якостей у юних легкоатлетів.

МОДУЛЬ III. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1. Зміст, планування та організація занять з легкої атлетики в загальноосвітньому закладі.
2. Особливості проведення занять з легкої атлетики зі здобувачами освіти медичних груп.

Зміст освітнього компонента

МОДУЛЬ I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. Класифікація легкоатлетичних вправ. Принципи навчання в легкій атлетиці.

Місце легкої атлетики в системі фізичного виховання України. Класифікація вправ за технікою виконання. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ (ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства). Принципи навчання в легкій атлетиці: всебічності, систематичності і поступовості, наочності, свідомості і активності.

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.

Техніка легкоатлетичних вправ. Показники спортивної техніки. Спеціальні та підвідні вправи. Послідовність навчання.

Легка атлетика в шкільній програмі фізичного виховання. Урок як основна форма проведення легкої атлетики в закладі освіти.

Місце легкої атлетики в шкільній програмі фізичного виховання. Мета, задачі уроку легкої атлетики. Структура уроку легкої атлетики.

Стройові вправи як засіб організації здобувачів освіти на уроках фізичної культури з легкої атлетики

Мета, задачі стройових вправ на уроках фізичної культури з легкої атлетики. Правила застосування стройових вправ уроках фізичної культури з легкої атлетики.

Види підготовки легкоатлета

Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка. Теоретична підготовка.

МОДУЛЬ II. ТЕХНІКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Основи техніки і методика навчання бігу на середні і довгі дистанції

Біг. Загальні положення. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Типові помилки в техніці бігу на середні та довгі дистанції та методи їх усунення. Тренування.

Основи кросу. Методи кросової підготовки.

Загальні положення. Методика навчання техніки кросового бігу.

Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції

Техніка. Фази бігу. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення.

Основи техніки та методика навчання стрибку в довжину з місця

Техніка. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення.

Основи техніки та методика навчання стрибку в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»

Техніка. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення.

Основи техніки та методика навчання стрибку способом переступання

Техніка виконання по фазам. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення. Тренування.

Основи метань. Основи техніки та методика навчання метання м'яча, гранати.

Загальні положення. Спільне та відмінне в техніці метання малого м'яча та гранати. Типові помилки при виконанні метання малого м'яча й гранати та методи їх усунення. Спеціальні та підвідні вправи з метання гранати.

Основи техніки та методика навчання естафетному бігу

Техніка естафетного бігу. Методика навчання естафетному бігу. Тренування в естафетному бігу.

Основи техніки та методика навчання бар'єрному бігу

Техніка бар'єрного бігу. Методика навчання техніці бар'єрного бігу. Тренування.

Фізичні якості. Розвиток фізичних якостей у юних легкоатлетів.

Характеристика фізичних якостей. Ефективний розвиток фізичних якостей у легкоатлетів.

МОДУЛЬ III. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Зміст, планування та організація занять з легкої атлетики в закладі освіти

Програма та послідовність викладання легкої атлетики на уроках фізичної культури.

Особливості проведення занять з легкої атлетики зі здобувачами освіти медичних груп

Медичні групи. Види медичних груп. Особливості проведення занять з легкої атлетики зі здобувачами освіти медичних груп.

3. Рекомендована література

Основна*:

1. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Методика навчання метання школярів молодших класів // Теорія та практика фізичного виховання: – 2002. – № 1.
2. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Методика навчання стрибків школярів молодших класів // Теорія та практика фізичного виховання: – 2001. – № 1.
3. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. – Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001.
4. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі. – Вінниця, 2002.
5. Присяжнюк Д.С. Фізична культура. Легка атлетика в школі. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2006.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2003.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. II. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2003.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

IV семестр – залік

5. Засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття, захист презентацій, тестування, письмові роботи, модульний контроль.

Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти

У процесі вивчення курсу «Теорія і методика легкої атлетики, легка атлетика в системі дошкільної та початкової освіти» використовуються такі види контролю: поточний (виконання практичних робіт, письмових робіт), проміжний (тестові завдання, контрольні комбінації) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).