

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ

«04» 09 2021 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

для студентів

спеціальності 014	Середня освіта
предметна спеціальність	Фізична культура
освітнього рівня	молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	07/12/21
 (підпис)	 (прізвище, ініціали)
« »	20 21 р

Київ – 2021


Розробник: Лобачов Г.О., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Викладач:


Лобачов Г.О., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від «28» серпня 2021 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

Робочу програму перевірено
«01» вересня 2021 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	денна
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів / годин	2 / 60
Курс	3
Семестр	5
Кількість змістових модулів з розподілом:	1
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі:	60
Аудиторні	28
Модульний контроль	4
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	28
Форма семестрового контролю	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, підвищення спортивної майстерності з різних спеціалізацій, а також формування базових професійних знань, вмінь і практичних навичок, що забезпечують підготовку фахівця з фізичної культури.

Завдання:

- здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення різних форм занять;
- здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей організації занять з різних видів спорту у різних груп населення та стану здоров'я;
- здатність до виконання вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітніх програм;
- здатність проводити заняття з різних видів спорту;
- здатність проводити змагання з різних видів спорту.

Дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Середня освіта (Фізична культура)» (ОС Молодший спеціаліст)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	№ теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді.	1-19
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-19
Фахові компетентності за освітньою програмою		
ФК-3	Здатність проводити практичні заняття з легкої атлетики в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	1-6
ФК-9	Здатність проводити практичні заняття зі спортивних ігор в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	7-12
ФК-11	Здатність аналізувати психологічний стан учнів під час занять фізичною культурою і спортом.	1, 6, 12, 19
ФК-13	Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.	13-19
ФК-15	Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту; доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки.	1-19
ФК-18	Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм людини у вирішенні практичних тренувальних задач.	13-19
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН-1	Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.	1-19
ПРН-6	Здійснює навчання руховим навичкам та сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.	1-5, 7-11, 13-18
ПРН-7	Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок.	1-5, 7-11, 13
ПРН-8	Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.	13-19
ПРН-9	Обґрунтовує вибір засобів з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.	19
ПРН-12	Визначає функціональний стан організму учнів та обґрунтовує вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	19
ПРН-17	Здатний здійснювати організацію діяльності учнів з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму, рухливих ігор та плавання	6, 12, 19

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступні компетентності:

1. Здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.
2. Володіння засобами та методикою викладання легкої атлетики.
3. Володіння основними методами організації та проведення уроку з легкої атлетики в школі.
4. Володіння основними методами організації та суддівство змагань з легкої атлетики.
5. Здатність застосовувати знання про техніку та методику навчання легкоатлетичним вправам у професійній діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- здатність вільно застосовувати знання щодо загальних теоретичних, організаційних і методичних закономірностей процесу організації та проведення різних форм занять;
- здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей організації занять з різних видів спорту у різних груп населення та стану здоров'я;
- здатність виконувати вимоги освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітніх програм;
- здатність проводити тестування з фізичної підготовленості учнів ЗЗОС
- здатність здійснювати планування та проведення занять з учнями різного віку, статі і спортивної підготовленості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ЛЕГКА АТЛЕТИКА					
1. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції, крос	12			8	4
2. Спринтерський біг 100м	9			4	5
3. Естафетний біг	9			4	5
4. Стрибки у довжину з місця, з розбігу	8			4	4
5. Стрибки в висоту з розбігу	8			4	4
6. Організація і проведення змагань легкої атлетики в умовах школи	10			4	6
Модульний контроль	4				
Разом за змістовим модулем І	60			28	28

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції (8 год.).

Основні поняття теми: біг, техніка, середні дистанції, довгі дистанції.

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2018. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2016. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 2. Спринтерський біг 100м (4 год.).

Основні поняття теми: біг, старт, розгін, спринт, фініш.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2018. – 256 с.

2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2016. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 3. Естафетний біг (4 год.).

Основні поняття теми: біг, старт, розгін, передача естафети, фініш.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 4. Стрибки у довжину з місця, з розбігу (4 год.).

Основні поняття теми: розгін, відштовхування, політ, приземлення, техніка виконання.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 5 Стрибки в висоту з розбігу. (4 год.).

Основні поняття теми: розгін, відштовхування, політ, приземлення, техніка виконання.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. –

148с.

4 Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 6. Організація і проведення змагань легкої атлетики в умовах ЗЗСО (6 год.).

Основні поняття теми: положення про змагання, команда, сектор, нагородження переможців.

Рекомендовані літературні джерела:

1 Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.

2 Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

3 Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Діба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопр. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.

4 Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування занять	1	14	14
Робота на практичному занятті	10	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30
Виконання модульної роботи	25	2	50
	Разом	-	164
Максимальна кількість балів: 164			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Характерні особливості тренувального процесу легкоатлетів
2. Основні засоби, методи і умови підготовки легкоатлета
3. Основні принципи тренування
4. Спеціальні вправи легкоатлета з бігу, стрибків і метання
5. . Організація і проведення змагань легкої атлетики в умовах школи

Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться у вигляді здачі контрольних нормативів.

Модульний контроль №1.

№	Вправи, тести	Стать	Бали				
			«25»	«20»	«15»	«12»	«8»
1	Крос (м) за 12 хв	Ч	3000	2800	2500	2200	2000
		Ж	2800	2500	2200	2000	1800

Модульний контроль №2.

№	Вправи, тести	Стать	Бали				
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»

		Ч	240	230	225	220	215	205
1	Стрибок у довжину з місця, см	Ж	210	205	200	195	190	185
			Бали					
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»	«2»
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів)	Ч	34	28	22	18	14	10
		Ж	18	15	12	10	8	6

6.4. Форма проведення семестрового контролю

Техніка виконання фізичних вправ, контрольних нормативів та тестувань.

6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»

Разом: 60 год., практичні заняття – 28 год., самостійна робота – 28 год., модульна контрольна робота – 4 год.

Модулі	Змістовий модуль				
Назва модуля	ЛЕГКА АТЛЕТИКА				
Кількість балів за 5й семестр	164				
Відвідування	14				
Теми практичних занять	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції, крос	Спринтерський біг 100м	Стрибки у висоту з розбігу	Стрибки у довжину з місця, з розбігу	Естафетний біг Організація і проведення змагань легкої атлетики в умовах школи
Робота на практич. зан. + відвід.	84				
Самостійна робота	5x6				
Види пот.. контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)		Модульна контрольна робота (25 балів)		
Підсум. контроль	-				

8. Рекомендовані джерела

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2018. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2016. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопр. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://fla-kyiv.org.ua/>
2. <https://mon.gov.ua/ua>
3. <http://noc-ukr.org/>
4. <https://uaf.org.ua/>