

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ: ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Факультет фізичного виховання

Кафедра методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Спеціальність 014 Середня освіта. Фізична культура

Освітня програма: «Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)



Викладач: Григоренко Григорій Валерійович кандидат педагогічних наук; майстер спорту України

Профайл кафедри

<http://slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-mvspd/sklad-kafedri>

Профайл викладача <https://scholar.google.com.ua/citations?user=dRAyXIQAAAAAJ&hl=ru>

<https://orcid.org/0000-0002-9710-0790>

e-mail викладача- g.v.grigorenco@ukr.net

Сторінка курсу в Moodle

Розклад консультацій: четвер – з 14.00 до 15.30

Заняття з навчальної дисципліни «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ: ЛЕГКА АТЛЕТИКА» надають можливість здійснення поглибленої підготовки здобувачів за спортивною спеціалізацією, а саме:

- *надають змогу* здійснювати впровадження спортивних спеціалізацій в межах базової спеціальності з метою формування основних компетентностей здобувача відповідно до Стандарту вищої освіти в Україні, освітньо-професійної програми та кваліфікаційних вимог;
- *визначають* спрямованість їх майбутньої діяльності як вчителя, тренера, спортсмена;
- *підвищують* спортивну майстерність в обраній спеціалізації;
- *передбачають* виховання та вдосконалення основних фізичних якостей, які полягають у готовності до активної рухової діяльності;
- *допомагають знайти* шляхи до самовдосконалення всіх м'язових груп, органів, функціональних можливостей організму;
- *сприяють* академічній мобільності студента, особистим спортивним інтересам, раціональному розподілу свого часу, розуміння дедлайнів;
- *дозволяють* вдосконалювати вміння улагоджувати конфлікти, працювати в команді на позитивний результат, логічно й системно мислити;

МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

- вдосконалення методики навчання легкоатлетичним вправам та методики тренування й правил проведення змагань;
- практичне закріплення основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ;
- оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з використанням легкоатлетичних вправ.

ОСНОВНИМИ ЗАВДАННЯМИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ Є:

- Забезпечення теоретичної і практичної підготовки студентів до професійної діяльності вчителя, тренера та їх самовдосконалення.
- Формування системного уявлення з теорії та методики викладання легкої атлетики й використання сучасних методик тренувань.
- Вдосконалення умінь та навичок використовувати набуті знання відповідно своїх професійних обов'язків у конкретних ситуаціях професійної діяльності.
- Виховувати у здобувачів вищої освіти бажання популяризації здорового способу життя й проведення спортивних заходів з основних видів легкої атлетики.

Компетентності, які будуть сформовані у здобувачів за результатами вивчення дисципліни: інтегральна компетентність; - загальні компетентності (ЗК 1-11); - фахові (спеціальні) компетентності (ФК 1-19).

Програмні результати навчання (ПРН 1-23).

Компетентності та очікувані результати навчання визначені згідно затверджених положень розробленої освітньої програми за ступенем вищої освіти бакалавр спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), яка розміщена на сайті: <http://slavdpu.dn.ua/index.php/abiturientu/osvitno-profesiini-prohramy>

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- Навчально-тренувальний процес легкоатлетів.
- Удосконалення фізичних якостей і спортивно-педагогічних умінь
- Періодизація спортивного тренування: мікроцикли; мезоцикли; етапи; періоди; макроцикли.
 - Види мікроциклів: втягуючі, ударні, відновлювальні, підводячі, змагальні.
 - Загальні основи та особливості побудови тренувального процесу у різних видах легкої атлетики.
 - Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
 - Оцінка правильності виконання вправ і виправлення помилок.
 - Удосконалення фізичних якостей і спортивної техніки.
 - Спортивне тренування за індивідуальним планом.
 - Загальні правила та особливості проведення змагань у різних видах легкої атлетики. Участь у проведенні змагань у якості волонтерів.
 - Медико-біологічні аспекти оздоровчої легкої атлетики. Особливості оздоровчого бігу.
 - Методика тренування в оздоровчому бігу. Техніка бігу.
 - Дозування навантаження. Вибір інтенсивності навантаження Тривалість і кількість занять.
 - Фази відновлення після фізичного навантаження.