

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ»**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання



**РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВІДІВ СПОРТУ:
ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

підготовки	бакалавра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальності	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультет	педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Вінниця – 2023 рік

Робоча програма «Теорія і методика викладання видів спорту: Легка атлетика з методикою викладання» для студентів за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Мова навчання – українська

«30» серпня 2023 р. 24с.

РОЗРОБНИКИ: Юнаш В. В., доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, викладач вищої категорії Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання

Протокол від «30» серпня 2023 р. №1

Завідувач кафедри Ю.Г.Паламарчук

Ю.Г.Паламарчук
(ініціали, прізвище)

©В.В. Юнаш, 2023 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика Навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		
Кількість кредитів – 6,0	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова		
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)	Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	РІК ПІДГОТОВКИ 2022-2023		
Загальна кількість годин - 180		СЕМЕСТР 1 й 2 й 3 ЛЕКЦІЙ		
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 год <i>аудиторних - 96 самостійної роботи студента - 84</i>	Ступінь вищої освіти Бакалавр	6	8	8
		СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ		
		6	6	6
		ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ		
		18	20	18
		ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ		
		САМОСТІЙНА РОБОТА		
		28	28	
		ВІД КОНТРОЛЮ:		
		ПО	ПО	3

Примітка*

Види контролю: Е – екзамен, ДЗ – диф. залік, З – залік, КР – обов'язкова контрольна робота, ПО – підсумкова семестрова оцінка

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є забезпечення професійної підготовки студентів до педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, формування теоретичних знань, практичних навичок і умінь для практичної діяльності з легкої атлетики

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є:

- формування комплексних знань, умінь та навичок з легкої атлетики;
- формування професійних умінь учителя фізичної культури;
- формування організаційних здібностей до проведення занять з легкої атлетики;
- проведення занять з легкої атлетики з метою оздоровлення організму;
- навчити складати оздоровчі і тренувальні програми занять з легкої атлетики для різних вікових груп населення ;
- уміння дотримуватись встановлених норм і правил безпечної проведення занять;
- навчити організовувати і проводити початкове тренування з легкої атлетики;
- навчити застосовувати одержані знання для пропагування легкої атлетики як корисної фізичної вправи та масового виду оздоровлення.

2.3 Дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» забезпечує набуття здобувачами освіти **компетентностей:**

– Загальних:

ЗК 3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо;

ЗК 6. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

– Фахових:

ФК 2. Здатність розкривати предметно-структурні зв'язки педагогічних, культурологічних, частково-методичних понять;

ФК 4. Здатність демонструвати зразкові виконавські та організаційні уміння як учителя-керівника спортивних гуртків і секцій;

ФК 6. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життедіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості;

ФК 7. Здатність здійснювати добір методів і засобів діагностування, корекції особистісного розвитку учнів, педагогічного супроводу процесів соціалізації та професійного самовизначення фізично обдарованих учнів;

ФК 10. Відповідальність за забезпечення охорони життя і здоров'я

учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності;

ФК 11. Здатність використовувати професійно-профільовані знання, уміння та навички з різних видів легкої атлетики, гімнастичних вправ, спортивних та рухливих ігор, та методики їх викладання для оптимізації освітнього, тренувального та змагального процесів;

ФК 13. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) здібностей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

Програмні результати навчання передбачають набуття заявлених вище загальних та фахових компетентностей обов'язкової навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

ПРН 3. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіти основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 12. Інтерпретувати принципи, функції та методи управління; визначати особливості структури управління у сфері фізичної культури і спорту; обґрунтовувати проекти управлінських рішень для забезпечення ефективної діяльності окремих суб'єктів сфері фізичної культури і спорту; використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; проводити моніторинг змін у законодавстві, орієнтуватися у нормативних актах сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 15. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 17. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 19. Налагоджувати духовну спільність, співпереживання і співпрацю учнів і вихованців, ефективно працювати в учнівському і педагогічному колективах освітнього закладу, інших спортивних об'єднаннях.

ПРН 20. Демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Техніка і методика навчання спортивної ходьби, бігу на середні і довгі дистанції

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.

Зародження легкої атлетики. Легка атлетика в давні часи. Розвиток легкої атлетики в кінці XIX і на початку ХХ століття. Олімпійські ігри

сучасності. Легка атлетика на Вінниччині.

Тема 2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки спортивної ходьби. Техніка спеціальних і підвідних вправ у спортивній ходьбі. Попередження травматизму на заняттях. Правила змагань.

Тема 3. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.

Класифікація легкоатлетичних вправ. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Легка атлетика в системі фізичного виховання.

Тема 4. Техніка бігу на середні і довгі дистанції.

Особливості техніки бігу на середні і довгі дистанції. Класичні і некласичні дистанції. Техніка бігу: фази бігу, особливості старту, техніка бігу по дистанції.

Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.

Методика навчання техніки бігу. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки бігу. Використання спеціальних вправ. Правила змагань. Попередження травматизму

Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», техніки бігу на короткі дистанції, техніки метання малого м'яча та гранати

Тема 1. Техніка стрибку у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ. Приземлення. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 2. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки стрибка у довжину. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у довжину. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ (ходьба, біг, стрибки, метання).

Визначення поняття «спортивна техніка». Ходьба і біг, як природні способи пересування людини. Спільне і різниця між ходьбою і бігом. Циклічність рухів при ходьбі, періоди та фази рухів при ходьбі і бігу. Довжина і частота кроків. Стрибок як природний спосіб подолання перешкод. Фази стрибка, відштовхування, кут відштовхування і кут вильоту у стрибках. Метання, як спосіб переміщення приладів у просторі, фази метання, фінальне зусилля.

Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.

Техніка бігу на короткі дистанції. Основи техніки бігу. Дистанції, які

відносяться до коротких. Фази бігу. Способи розташування стартових колодок. Особливості бігу на 100 та 200 м. Особливості бігу по повороту.

Тема 5. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки бігу на короткі дистанції. Використання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ бар'єриста. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 6. Техніка метання малого м'яча і гранати.

Техніка та методика навчання метання малого м'яча і гранати, фази техніки Тримання снаряда, вихідне положення, перехресний крок, фінальне зусилля. Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Фактори, від яких залежить дальність польоту снаряда.

Змістовий модуль 3. Техніка і методика навчання техніки естафетного бігу, стрибка у висоту способом «переступання», стрибка у довжину способом «прогнувшись»

Тема 1. Тактична підготовка спортсменів в різних видах легкої атлетики.

Загальна характеристика спортивної тактики. Спортивна тактика в бігових дисциплінах легкої атлетики: короткі дистанції, середні і довгі дистанції, наддовгі дистанції, біг з перешкодами. Спортивна тактика в стрибках і метаннях.

Тема 2 . Техніка естафетного бігу.

Особливості техніки естафетного бігу. Класичні і некласичні естафети. Змішані і комбіновані естафети. Техніка естафетного бігу 4x100м: утримування естафетної палички, особливості старту, способи передачі естафетної палички

Тема 3. Методика навчання техніки естафетного бігу.

Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100м, 4x400м. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки естафетного бігу. Використання спеціальних вправ. Правила змагань. Попередження травматизму.

Тема 4. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».

Техніка стрибка у висоту. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Підготовка до відштовхування – ритм останніх трьох кроків, положення тіла і робота рук. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ, групування над планкою, варіанти переходу через планку. Приземлення.

Тема 5. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

Техніка стрибка у висоту. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Підготовка до відштовхування – ритм останніх трьох кроків, положення тіла і робота

рук. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ, групування над планкою, варіанти переходу через планку. Приземлення.

Тема 6. Техніка стрибку у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ. Приземлення. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки стрибка у довжину. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у довжину. Попередження травматизму на заняттях.

Змістовий модуль 4. Техніка і методика навчання техніки бар'єрного бігу, штовхання ядра, стрибка у довжину способом «ножиці»

Тема 1. Основи методики навчання в легкій атлетиці.

Основи навчання фізичних вправ. Реалізація основних методичних принципів навчання. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ: етапи, завдання і засоби їх розв'язання. Послідовність вивчення легкоатлетичних видів. Методичні прийоми у вивченні техніки ходьби, бігу, стрибків і метань. Можливі помилки, їх усунення та запобігання їм в процесі навчання з легкої атлетики. Роль викладача в навчанні.

Тема 2. Техніка бар'єрного бігу.

Техніка бар'єрного бігу. Основи техніки бар'єрного бігу. Дистанції бар'єрного бігу. Висота і відстань між бар'єрами в залежності від віку і статі спортсменів. Старт і стартовий розбіг, перехід через бар'єри, біг між бар'єрами.

Тема 3. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.

Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки бар'єрного бігу. Використання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ бар'єриста. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 4. Техніка штовхання ядра.

Техніка штовхання ядра зі скачка і обертанням. Тримання снаряда, вихідне положення, скачок (обертання), фінальне зусилля. Виявлення та виправлення помилок в руках. Оцінка техніки виконання вправи. Фактори, від яких залежить дальність польоту снаряда

Тема 5. Методика навчання техніки штовхання ядра.

Методика навчання техніки штовхання ядра. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки штовхання ядра. Використання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ

метальників. Правила змагань. Сектор для штовхання ядра. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 6. Техніка стрибку у довжину з розбігу способом «ножиці».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМТ. Відмінність фази польоту в залежності від способу виконання стрибка у довжину з розбігу. Приземлення. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».

Методика навчання. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки стрибка у довжину. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у довжину. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Змістовий модуль 5. Техніка потрійного стрибка з розбігу, метання списа, диска та стрибка у висоту з розбігу способом «фосбюрі-флоп»

Тема 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

Визначення ключових понять. Вимоги до легкоатлетичних вправ, їх спрямованість на розвиток конкретної рухової якості. Мета, засоби і методи розвитку рухових якостей. Побудова системи уроків, поєднання легкоатлетичних вправ спрямованих на розвиток рухових якостей. Форми організації діяльності учнів на уроках фізичної культури. Педагогічний контроль за рівнем розвитку рухових якостей школярів.

Тема 2. Навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.

Техніка і методика навчання. Мета, завдання, засоби і методи навчання. Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи.

Тема 3. Методика проведення уроку з легкої атлетики.

Складання конспекту уроку з легкої атлетики. Провести урок з легкої атлетики. Провести аналіз уроку з легкої атлетики. Розповісти про техніку вивчених легкоатлетичних вправ; уміти їх показати в цілому і по частинам. Підібрати загальнопідготовчі і спеціальні вправи у відповідності з завданнями уроку. Виявити і виправити грубі помилки у вивчених легкоатлетичних вправах.

Тема 4. Навчання техніки метання списа.

Техніка і методика навчання. Мета, завдання, засоби і методи навчання, Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ в метанні списа. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях і техніка безпеки.

Тема 5. Навчання техніки метання диска.

Техніка і методика навчання. Мета, завдання, засоби і методи навчання, Виявлення та виправлення помилок в руках. Оцінка техніки виконання вправи. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ в метанні диска. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях і техніка безпеки.

Тема 6. Навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».

Техніка і методика навчання. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина і ритм розбігу. Підготовка до відштовхування – ритм останніх трьох кроків, положення тіла і робота рук. Відштовхування – головна рухова дія стрибка. Політ – рухи окремих частин тіла і ЗЦМ тіла, положення тіла над планкою, варіанти переходу через планку. Приземлення. Методика навчання техніки стрибка у висоту. Техніка спеціальних і підвідних вправ стрибуна у висоту. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.

Змістовий модуль 6. Методика проведення навчально-тренувальних занять у легкій атлетиці, основи суддівства змагань

Тема 1. Основи тренування в легкій атлетиці.

Тренування як педагогічний процес. Педагогічні і специфічні принципи тренування. Мета і завдання. Фізична (загальна і спеціальна), теоретична, технічна, психологічна, інтегральна підготовка.

Тема 2. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця тренувального процесу.

Засоби і методи тренування. Дозування навантаження. Обсяг і інтенсивність тренування в річному циклі тренування. Структура тренувального процесу: багаторічне тренування, мікро-, мезо- і макроцикли, план-конспект навчально-тренувального заняття. Підбір спеціальних і підвідних вправ у відповідності з завданнями навчально-тренувального заняття. Методика складання конспекту навчально-тренувального заняття. проведення педагогічного аналіз конспекту. Проведення навчально-тренувального заняття. Проведення педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття. Визначення основних та другорядних помилок і шляхи їх усунення. Участь у суддівстві змагань з легкої атлетики.

Тема 3. Науково-дослідна робота студентів з проблем легкої атлетики.

Визначення теми наукової роботи. Планування науково-дослідницької роботи. Етапи дослідження. Методики наукових досліджень: візуальні спостереження, методи дослідження зовнішнього прояву дій, методи дослідження внутрішніх реакцій організму та фізичні навантаження, методи дослідження психічного стану та вивчення реакцій організму на навантаження. Опрацювання і аналіз даних досліджень.

Тема 4. Методика організації та суддівства змагань з легкої атлетики.

Календар змагань. Положення про змагання, розподіл видів легкої атлетики по днях і послідовність їх проведення. Суддівська колегія та її обов'язки. Правила змагань з різних видів легкої атлетики. Підготовка стадіону і спортивного обладнання.

Тема 5. Суддівська практика. виконання різних функцій при проведенні змагань з легкої атлетики у складі суддівської колегії.

Виконання різних функцій при проведенні змагань з легкої атлетики у складі суддівської колегії. Робота оргкомітету з проведення змагань з легкої атлетики. Положення про змагання. Виконання обов'язків головного судді його заступників, секретаря і суддів з окремих видів легкої атлетики. Графіки і зміст основних суддівських документів. Ведення протоколів змагань. Технологія проведення змагань з бігу, стрибків, метань та багатоборства, масових змагань. Опрацювання результатів змагань.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Денна форма					
	усього	у тому числі				усього
		ЛК	ПЗ	СЗ	ІНД	
1	2	3	8	5	6	7
РОЗДІЛ 1						
Модуль 1						
Тема 1. Техніка і методика навчання спортивної ходьби	2		2			2
Тема 2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.	2		2			2
Тема 3. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.	4	2		2		4
Тема 4. Техніка бігу на середні і довгі дистанції.	2		2			2
Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	4	2		2		2
Модуль 2						
Тема 1. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	2		2			2
Тема 2. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	2		2			2

Тема 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ (ходьба, біг, стрибки метання).	4	2		2		4	
Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	2		2			2	
Тема 5. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2		2			2	
Тема 6. Техніка метання малого м'яча і гранати.	2		2			2	
Тема 7. Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.	2		2			2	
Разом за розділом 1	30	6	18	6		28	
РОЗДІЛ 2							
Модуль 3							
Тема 1. Тактична підготовка спортсменів в різних видах легкої атлетики.	2		2			2	
Тема 2 . Техніка естафетного бігу.	2		2			2	
Тема 3. Методика навчання техніки естафетного бігу.	2		2			2	
Тема 4. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».	4	2		2		2	
Тема 5. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	2		2			2	
Тема 6. Техніка стрибку у довжину з розбігу способом «прогнувшись».	4	2		2		2	
Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись».	2		2			2	
Модуль 4							
Тема 1. Основи методики навчання в легкій атлетиці.	4	2		2		2	
Тема 2. Техніка бар'єрного бігу.	2		2			2	
Тема 3. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2		2			2	

Тема 4. Техніка штовхання ядра.	2	2			2	
Тема 5. Методика навчання техніки штовхання ядра	2		2		2	
Тема 6. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».	2		2		2	
Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».	2		2		2	
Разом за розділом 2	34	8	20	6	28	
РОЗДІЛ 3						
Модуль 5						
Тема 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.	4	2		2		4
Тема 2. Навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.	2		2		2	
Тема 3. Методика проведення уроку з легкої атлетики.	4	2		2		4
Тема 4. Навчання техніки метання списа.	2		2		2	
Тема 5. Навчання техніки метання диска.	2		2		2	
Тема 6. Навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі- флоп».	2		2		2	
Модуль 6						
Тема 1. Основи тренування в легкій атлетиці	4	2		2		4
Тема 2. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця тренувального процесу.	2		2			4
Тема 3. Науково-дослідна робота студентів з проблем легкої атлетики.	2		2		2	
Тема 4. Методика організації та суддівства змагань з легкої атлетики.	2	2			2	
Тема 5. Суддівська практика. Виконання різних функцій при проведенні змагань з	4		4		4	

легкої атлетики у складі суддівської колегії						
Разом за 3 розділ	32	8	18	6		28
УСЬОГО ГОДИН	96	22	56	18		84

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання	
I СЕМЕСТР				
РОЗДІЛ 1				
ОСНОВИ ТЕХНІКИ БІГУ ТА ХОДЬБИ				
1.	Техніка спортивної ходьби. Спеціально-підвідні вправи для навчання техніки спортивної ходьби.	2		
2.	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	2		
3.	Техніка бігу на середні і довгі дистанції. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2		
4.	Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціально-підвідні вправи.	2		
5.	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (по фазах і як цілісна вправа)	2		
6	Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціально-підвідні вправи.	2		
7.	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції (100 м, 200 м).	2		
8.	Техніка метання малого м'яча і гранати. Спеціально-підвідні вправи.	2		
9.	Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.	2		
Разом за розділом 1		18		
II СЕМЕСТР				
РОЗДІЛ 2				
ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТЕХНІЧНИХ ВІДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ				
10.	Техніка естафетного бігу.	2		
11.	Спеціально-підвідні вправи для навчання техніки естафетного бігу	2		
12.	Методика навчання техніки естафетного бігу	2		

	(передача палички на прямій, на віражу, в цілому).		
13.	Техніка стрибка у висоту способом «переступання». Спеціально-підвідні вправи. Методика навчання	2	
14.	Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись». Спеціально-підвідні вправи. Методика навчання.	2	
15.	Техніка бар'єрного бігу. Спеціально-підвідні вправи.	2	
16.	Методика навчання техніки бар'єрного бігу (подолання бар'єра, біг між бар'єрами) на дистанціях 100, 110 та 400 м.	2	
17.	Техніка штовхання ядра (із скачка, з обертанням). Методика навчання.	2	
18.	Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці». Спеціально-підвідні вправи.	2	
19.	Методика навчання навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».	2	
Разом за розділом 2		20	

ІІІ СЕМЕСТР

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕКОЇ АТЛЕТИКИ

20.	Техніка потрійного стрибка з розбігу. Спеціально-підвідні вправи. Методика навчання	2	
21.	Техніка метання списа. Спеціально-підвідні вправи. Методика навчання техніки метання списа.	2	
22.	Техніка метання диска. Спеціально-підвідні вправи. Методика навчання	2	
23.	Техніка стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Спеціально-підвідні вправи. Методика навчання.	2	
24.	Проведення уроку з фізичної культури (легка атлетика), вирішення поставлених завдань для певної вікової групи дітей. Проведення аналізу уроку.	2	
25.	Проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для групи початкової підготовки	2	
26.	Організація змагань з легкої атлетики.	2	
27.	Участь у суддівстві змагань, розподіл	4	

	суддівських обов'язків, виконання функцій судді		
Разом за розділом 3		18	
УСЬОГО ГОДИН		56	

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ	2	
2.	Методика навчання техніки бігу на середні дистанції	2	
3.	Основи техніки легкоатлетичних вправ (ходьба, біг, стрибки, метання)	2	
4.	Техніка стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»	2	
5.	Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	2	
6.	Основи методики навчання в легкій атлетиці	2	
7.	Методика проведення уроку легкої атлетики	2	
8.	Основи тренування в легкій атлетиці	2	
9.	Методика організації та суддівства змагань в легкій атлетиці.	2	
УСЬОГО ГОДИН		18	

6. Теми лабораторних занять

Теми лабораторних занять навчальною програмою не передбачено.

7. Теми індивідуальних занять

Теми індивідуальних занять навчальною програмою не передбачено.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання

I СЕМЕСТР			
РОЗДІЛ 1			
ОСНОВИ ТЕХНІКИ БІГУ ТА ХОДЬБИ			
1.	Законспектувати: основні терміни і поняття спортивної ходьби. Скласти комплекс спеціально – підвідних вправ для спортивної ходьби (10 вправ).	2	
2.	Законспектувати техніку і методику навчання спортивної ходьби Типові помилки при виконанні техніки спортивної ходьби	2	
3.	Законспектувати: основні терміни і поняття техніки бігу. Законспектувати техніку і методику навчання бігу на середні і довгі дистанції. Типові помилки бігу на середні і довгі дистанції	4	
4.	Законспектувати: основні терміни і поняття в стрибках у довжину.	2	
5.	Законспектувати техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Типові помилки	2	
6.	Законспектувати техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Типові помилки	2	
7.	Законспектувати: основні терміни і поняття спринтерського бігу. Спеціально-підвідні вправи для навчання техніки спринтерського бігу.	4	
8.	Конспект підготовчої частини уроку з легкої атлетики.	2	
9.	Законспектувати методику навчання техніки бігу на короткі дистанції. Типові помилки при виконанні техніки та способи їх усунення	2	
10.	Законспектувати: основні терміни і поняття легкоатлетичних метань. Законспектувати техніку метання малого м'яча і гранати.	2	
11.	Законспектувати методику навчання техніки метання малого м'яча і гранати. Основні помилки і способи їх усунення.	2	
12.	Конспект основної частини уроку з легкої атлетики.	2	
Разом за 1 розділом		28	
II СЕМЕСТР			
РОЗДІЛ 2			

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТЕХНІЧНИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ			
1.	Законспектувати: основні терміни і поняття в естафетному бігу	2	
2.	Конспект основної частини уроку з легкої атлетики	2	
3.	Законспектувати техніку і методику навчання естафетного бігу. Типові помилки при виконанні техніки естафетного бігу	2	
4.	Законспектувати: основні терміни і поняття в стрибках у висоту	2	
5.	Законспектувати техніку і методику навчання стрибка у висоту способом «переступання». Типові помилки стрибка у висоту способом «переступання» . Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для стрибка у висоту способом «переступання» (10 вправ)	2	
6.	Конспект термінологічних понять: Фази техніки стрибка у довжину з розбігу, спосіб «прогнувшись», приземлення глибоким присіданням, приземлення з падінням на бік. Законспектувати техніку і методику навчання стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» . Типові помилки	2	
7.	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» (10 вправ)	2	
8.	Законспектувати: основні терміни і поняття у бар'єрному бігу	2	
9.	Законспектувати техніку і методику навчання бар'єрного бігу . Типові помилки і способи їх виправлення.	2	
10.	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки бар'єрного бігу (10 вправ)	2	
11.	Конспект термінологічних понять: Штовхання ядра, техніка штовхання ядра, вихідне положення, виштовхування, групування, замах, обгін снаряда, фінальне зусилля, тримання снаряда. Законспектувати техніку і методику навчання техніки штовхання ядра. Типові помилки і способи їх виправлення.	2	

12.	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки штовхання ядра (10 вправ)	2	
13.	Конспект термінологічних понять: Спосіб «ножиці», приземлення глибоким присіданням, приземлення з падінням на бік.	2	
14.	Законспектувати техніку стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці». Типові помилки і способи їх виправлення	2	
Разом за розділом 2		28	

ІІІ СЕМЕСТР

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕКОЇ АТЛЕТИКИ

1.	Конспект термінологічних понять техніки потрійного стрибка з розбігу. Комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки потрійного стрибка з розбігу	4	
2.	Законспектувати техніку і методику навчання потрійного стрибка з розбігу. Типові помилки при виконанні техніки потрійного стрибка з розбігу.	2	
3.	Підготувати конспект уроку фізичної культури (легка атлетика) для учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Підготувати схему аналізу уроку з легкої атлетики.	4	
4.	Конспект термінологічних понять техніки метання диска. Законспектувати техніку і методику навчання метання диска. Типові помилки при виконанні техніки метання диска.	2	
5.	Конспект термінологічних понять техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».	2	
6.	Скласти конспект навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для групи початкової підготовки	4	
7.	Скласти положення про змагання з легкої атлетики	2	
8.	Підготувати протоколи для проведення змагань з стрибків	2	

9.	Підготувати протоколи для проведення змагань з метань	2	
10.	Законспектувати: організація змагань поза межами стадіону (кроси, естафети). Оформлення траси змагань	4	
Разом за розділом 3		28	
УСЬОГО ГОДИН		84	

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання навчальним планом не передбачені

10.Методи та технології навчання

В процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні загально педагогічні методи, що спрямовані на оволодіння знаннями:

- пояснівально-ілюстративний (інформаційний) метод (лекція, розповідь, пояснення тощо);
- репродуктивний та інструктивно-репродуктивний метод (багаторазове відтворення рухових дій, а також використання інструктажу як організуючу і спонукаючу діяльність викладача);
- метод контролю і самоконтролю (усний і письмовий контроль, індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи, тестові завдання).

11.Методи контролю

Контроль за рівнем засвоєння знань здійснюється за такими методами і критеріями:

- усне експрес-опитування;
- тестування;
- тестування спортивно-технічної підготовленості;
- перевірка самостійної роботи;
- перевірка виконання індивідуальних завдань;
- оцінка усних відповідей;
- перевірка контрольних робіт;
- оцінка знань під час заліку.

12.Розподіл балів, які отримують студенти

I СЕМЕСТР

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА													Всього	
РОЗДІЛ 1														
M1							M2							
T1	T2	T3	T4	T5	МКР	T1	T2	T3	T4	T5	T6	МКР		

6	8	6	8	6	10	6	8	7	7	8	8	12	100
---	---	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	----	-----

ІІ СЕМЕСТР

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА														Всього		
РОЗДІЛ 2																
M3							M4									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	MKP	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	MKP	
6	6	5	5	6	7	6	9	6	6	6	8	5	5	5	9	100

ІІІ СЕМЕСТР

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА														Разом	Залік	Всього			
РОЗДІЛ 1																			
M5							M6												
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	MK P	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	MK P							
6	7	5	5	5	5	7	5	5	7	5	5	13	80	20	100				

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширенна

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою	
		Для екзамену, заліку, курсової роботи, практики	
90-100	A	відмінно	
82-89	B	дуже добре	
75-81	C	добре	
64-74	D	задовільно	
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	неприйнятно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення

При викладанні навчальної дисципліни використовуються:

- методичні рекомендації: Робочий зошит з легкої атлетики з методикою викладання (укладач: В.В. Юнаш).
- Методичні рекомендації і завдання до самостійної роботи з теорії і методики викладання легкої атлетики (укладачі: Юнаш В.В.).
- таблиці та плакати;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

Рекомендована література

Основна література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Черкаси, 2008. 632 с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир, 2010. 320 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій. Харків, 2001. 112 с.
4. Присяжнюк Д.С., Дерев'янко В.В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. Навчальний посібник. Х., 2006. 288с.
5. Чухланцева Н.В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форми навчання: навч.посібник. Запоріжжя, 2018. 226 с.

Додаткова література

1. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Навчальний посібник. Вінниця, 2007. 102 с.
2. Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика. Навч. Посібник. К., 1994.159 с.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання. Тернопіль, 2002. 100 с.
4. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. /Укл. Д.С.Присяжнюк. Вінниця, 2009. 125 с.
5. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця, 2001. 94 с.
6. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця, 2008. 195 с.

Інформаційні джерела

Сайти журналів:

• Теорія та методика фізичного виховання (Науково-методичний журнал) <http://www.tmfv.com.ua/>

• Учительський журнал «Фізичне виховання»
<http://www.teacherjournal.com.ua/shkola/fizichne-vixovannya.html>

Інтернет сайти

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського
<http://www.nbuv.gov.ua/>

2. Федерація легкої атлетики України <http://uaf.org.ua/>

