

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

Факультет педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Кафедра теорії і методики фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідуючий кафедрою з навчальної роботи
Оксана КОГУТЮК
«30» серпня 2024р

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

15. Теорія і методика викладання видів спорту

15.3.ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

освітньо-професійної програми **Середня освіта (Фізична культура)**

підготовки **бакалавра**

за галуззю знань **01 Освіта / Педагогіка**

спеціальності **014 Середня освіта (за предметною спеціальністю Середня освіта (Фізична культура))**

Вінниця 2024

Робоча програма освітнього компонента 15.3. «Легка атлетика з методикою викладання» підготовки бакалаврів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))

РОЗРОБНИКИ:

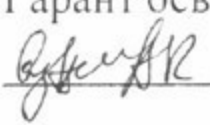
Вікторія ЮНАШ, доктор філософії, старший викладач

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності
«29» серпня 2024 року, протокол № 1

Голова вченої ради  доктор пед. наук, професор **Наталія МИСЛИЦЬКА**

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура)
 канд. наук з фіз. виховання та спорту **Юлія ПАЛАМАРЧУК**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

«28 серпня» 2024 року, протокол № 1

Завідувач кафедри  канд. наук з фіз. виховання та спорту
Юлія ПАЛАМАРЧУК

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання			
Кількість кредитів – 7,0	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова			
Змістових модулів – 8	Спеціальність 014 Середня освіта(за предметною	РІК ПІДГОТОВКИ			
		3-й, 4-й СЕМЕСТР			
Загальна кількість годин – 210 годин	спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))	5-й – 8-й			
Тижневих годин для денної форми навчання – 5 сем – 3 год; 6 сем – 2 год; 7 сем – 2 год;	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції 10 8 14 10 Семінарські заняття 8 6 8 6 Практичні заняття 27 20 10 12 Самостійна робота			

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Мета. Завдання освітнього компонента

Мета: забезпечення професійної підготовки здобувачів освіти до педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, формування теоретичних знань, практичних навичок і вмінь для практичної діяльності з легкої атлетики

2.2. Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «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 безпечного 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.

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність

Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі освіти, що передбачає застосування теорій та методів психолого-педагогічних наук, медико-біологічних наук. фізичного виховання і спорту, біомеханіки і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов та вимог організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

2.2.2. Загальні компетентності:

ЗК1.Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3.Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК5.Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді та автономно.

ЗК6.Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК8.Здатність спілкуватися, вести дискусію державною мовою як усно, так і письмово, використовувати відповідну термінологію та способи вираження думки в усній та письмовій формах.

ЗК11.Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.

2.2.3. Фахові компетентності:

ФК1.Здатність користуватися символікою і сучасною термінологією фізичної культури.

ФК3. Здатність до перенесення системи фахових знань у площину навчального предмету, структурування навчального матеріалу, проектування та організації власної діяльності.

ФК4. Здатність демонструвати зразкові виконавські та організаційні уміння як учителя-керівника спортивних гуртків і секцій.

ФК8. Здатність формувати в учнів предметні (спеціальні) компетентності.

ФК10. Відповідальність за забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

ФК11.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.

2.2.4. Предметні компетентності:

ПК 2. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ПК 4. Здатність аналізувати, систематизовувати та оцінювати педагогічний досвід, розробляти методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки, здійснювати профілактику травматизму.

ПК 7. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах загальної середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

ПК 8. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

2.2. Результати навчання

2.3.1. Програмні результати навчання:

РН 2. *Демонструє* вміння навчати учнів державною мовою; формувати та розвивати їх мовно-комунікативні уміння і навички засобами навчального предмету та інтегрованого навчання.

РН 4. *Здійснює* добір і *застосовує* сучасні освітні технології та методики для формування предметних компетентностей учнів; критично *оцінює* результати їх навчання та ефективність уроку.

РН 5. *Вибирає* відповідні форми та методи виховання учнів на уроках і в позакласній роботі; *аналізує* динаміку особистісного розвитку учнів, *визначає* ефективні шляхи їх мотивації до саморозвитку та спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

РН 11. *Виявляє* навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, *пояснює* необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

РН 12. *Аналізує* власну педагогічну діяльність та її результати, *здійснює* об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

2.3.2. Результати навчання за освітнім компонентом.

ПРН 1. Уміти застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіти актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН5. Здатність застосовувати методи діагностування досягнень учнів, здійснювати педагогічний супровід процесів соціалізації, професійного самовизначення учнів.

ПРН 6. Знати закономірності розвитку особистості, вікові особливості та психологію школярів, у тому числі з особливими освітніми потребами; знати та розуміти особливості навчання різnorідних груп учнів, застосовувати диференційований підхід у навчанні фізичної культури, організовувати освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів.

ПРН 8. Використовувати сучасні педагогічні та інформаційні технології для формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей учнів; уміти здійснювати пошук, аналіз й оцінку

інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного розвитку та обміну педагогічним досвідом; дотримуватись академічної доброчесності під час створення та використання електронних освітніх ресурсів.

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 освітнього компонента

Змістовий модуль 1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Техніка і методика навчання спортивної ходьби, бігу на середні і довгі дистанції

Тема 1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.

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

Тема 2. 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 3. Техніка і 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 4. Техніка і методика навчання 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. Методика навчання техніки бігу. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки бігу.

Використання спеціальних вправ. Правила змагань.
Попередження травматизму. Тактика бігу. МКР.

Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу, техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуну. 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» «прогнувшись».

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

Тема 3. 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 4. Методика навчання 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 5. Правила суддівства змагань з бігу.

Правила змагань з бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Суддівство змагань з бігових видів легкої атлетики. Розмітка стадіону. МКР.

Змістовий модуль 3. Техніка і методика навчання естафетного бігу, стрибка у висоту з розбігу способом «переступання».

Тема 1. Техніка і методика навчання 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 2. Методика навчання техніки естафетного бігу.

Методика навчання техніки естафетного бігу 4х100м, 4х400м. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки естафетного бігу. Використання спеціальних вправ. Правила змагань. Попередження травматизму.

Тема 3. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».

Техніка стрибка у висоту. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуну. 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 4. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

Техніка стрибка у висоту. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуну. 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. МКР.

Змістовий модуль 4. Техніка і методика навчання техніки бар'єрного бігу, метання малого м'яча і гранати.

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 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.

Тема 3. Методика навчання метання малого м'яча.

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.

Тема 4. 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 5. Методика навчання 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. МКР.

Змістовий модуль 5. Техніка штовхання ядра, метання списа, диска та стрибка у довжину з розбігу.

Тема 1. Техніка і методика навчання штовхання ядра, метання списа та диска.

Техніка штовхання ядра зі скачка і обертанням. Тримання снаряда, вихідне положення, скачок (обертання), фінальне зусилля. Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Фактори, від яких залежить дальність польоту снаряда. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ в метанні диска. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ в метанні списа.

Тема 2. Методика навчання штовхання ядра.

Методика навчання техніки штовхання ядра, метання списа, диска. Послідовність вирішення завдань і використання засобів навчання техніки штовхання ядра. Використання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ металників. Правила змагань. Сектор для штовхання ядра. Попередження травматизму на заняттях.

Тема 3. Методика навчання метання списа та диска.

Техніка і методика навчання. Мета, завдання, засоби і методи навчання, Виявлення та виправлення помилок в рухах. Оцінка техніки виконання вправи. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях і техніка безпеки. Сектори для метань.

Тема 4. Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».

Техніка стрибка у довжину. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибкуна. Методика навчання. 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. МКР.

Змістовий модуль 6. Техніка і методика навчання потрійного стрибка з розбігу. Методика проведення уроку. Методика проведення навчально-тренувальних занять у легкій атлетиці.

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. 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 3. 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 4. 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 5. 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. МКР.

Змістовий модуль 7. Методика проведення навчально-тренувальних занять у легкій атлетиці.

Тема 1. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця тренувального процесу.

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 2. Науково-дослідна робота здобувач освіти 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. МКР.

Змістовий модуль 8. Основи суддівства змагань.

Тема 3. 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 4. 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. МКР.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	усього	аудито рних	Кількість годин
			Денна форма
			у тому числі

			лекції	практичні	семінари	самостійна робота
5 семестр						
Змістовий модуль 1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Техніка і методика навчання спортивної ходьби, бігу на середні і довгі дистанції, 50 балів						
Тема 1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.	4	4	2		2	2
Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ (ходьба, біг, стрибки метання).	2	2	2			2
Тема 3. Техніка і методика навчання спортивної ходьби.	6	6		4	2	2
Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на середні і довгі дистанції. Тактика бігу.	2	2		2		2
Разом за змістовим модулем 1	14	14	4	6	4	8
Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу, техніки бігу на короткі дистанції, 50 балів						
Тема 1. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».	8	8	2	4	2	2
Тема 2. Методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».	4	4		4		2
Тема 3. Техніка бігу на короткі дистанції.	6	6	2	4		2
Тема 4. Методика навчання бігу на короткі дистанції.	4	4		4		2
Тема 5. Правила суддівства змагань з бігу	9	9	2	5	2	4
Разом за змістовим модулем 2	31	31	6	21	4	12
Разом за семестр	45	45	10	27	8	20
6 семестр						
Змістовий модуль 3. Техніка і методика навчання естафетного бігу, стрибка у висоту з розбігу способом «переступання», 50 балів						
Тема 1. Техніка і методика навчання естафетного бігу.	6	6		4	2	2
Тема 2. Методика навчання естафетного бігу.	2	2		2		2

Тема 3. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».	2	2	2			2
Тема 4. Методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».	6	6		4	2	2
Разом за змістовим модулем 3	16	16	2	10	4	8
Змістовий модуль 4. Техніка і методика навчання метання малого м'яча, бар'єрного бігу, 50 балів						
Тема 1. Основи методики навчання в легкій атлетиці.	4	4	2		2	2
Тема 2. Техніка метання малого м'яча і гранати.	4	4	2	2		2
Тема 3. Методика навчання метання малого м'яча і гранати.	2	2		2		2
Тема 4. Техніка бар'єрного бігу.	4	4	2	2		2
Тема 5. Методика навчання бар'єрного бігу	4	4		4		2
Разом за змістовим модулем 4	18	18	6	10	2	10
Разом за семестр	34	34	8	20	6	18
7 семестр						
Змістовий модуль 5. Техніка і методика навчання штовхання ядра, списа, диска, стрибка у довжину способом «ножиці», 50 балів						
Тема1. Техніка і методика навчання штовхання ядра, метання списа та диска.	4	4	2		2	4
Тема 2. Методика навчання штовхання ядра.	4	4		4		2
Тема 3. Методика навчання метання списа та диска	2	2	2			2
Тема 4. Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».	6	6	2	2	2	2
Разом за змістовим модулем 5	16	16	6	6	4	10
Змістовий модуль 6. Техніка і методика навчання потрійного стрибка з розбігу. Методика проведення уроку. Методика проведення навчально-тренувальних занять у легкій атлетиці, 50 балів						
Тема 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.	4	4	2		2	2

Тема 2. Основи тренування в легкій атлетиці	4	4	2		2	2
Тема 3. Навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.	2	2		2		2
Тема 4. Методика проведення уроку з легкої атлетики.	4	4	2	2		2
Тема 5. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця тренувального процесу.	2	2	2			2
Разом за змістовим модулем 4	16	16	8	4	4	10
Разом за семестр	32	32	14	10	8	20
8 семестр						
Змістовий модуль 7. Методика проведення навчально-тренувальних занять у легкій атлетиці, 35 балів						
Тема 1. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця тренувального процесу.	10	10	2	6	2	4
Тема 2. Науково-дослідна робота здобувач освіти з проблем легкої атлетики.	4	4	4			2
Разом за модулем 7	14	14	6	6	2	6
Змістовий модуль 8. Основи суддівства змагань, 35 балів						
Тема 3. Методика організації та суддівства змагань з легкої атлетики.	6	6	2	2	2	4
Тема 4. Суддівська практика. Виконання різних функцій при проведенні змагань з легкої атлетики у складі суддівської колегії	8	8	2	4	2	3
Разом за змістовим модулем 8	14	14	4	6	4	7
Разом за семестр	28	28	10	12	6	13
УСЬОГО ГОДИН	139	139	42	69	28	71

5. Теми семінарських занять

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	К-ть годин
1.	1/1	Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.	2

2.	1/3	Техніка і методика навчання спортивної ходьби. Техніка і методика навчання бігу середні і довгі дистанції. Тактика бігу. МКР.	2
3.	2/1	Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».	2
4.	2/5	Правила суддівства змагань з бігу. МКР.	2
5.	3/1	Техніка і методика навчання естафетного бігу.	
6.	3/4	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».	2
7.	4/1	Основи методики навчання у легкій атлетиці.	2
8.	5/1	Техніка і методика навчання штовхання ядра, метання списа та диска.	2
9.	5/4	Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».	2
10.	6/1	Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.	2
11.	6/2	Методика проведення уроку з легкої атлетики.	2
12.	7/1	Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця тренувального процесу.	2
13.	8/3	Методика організації та суддівства змагань з легкої атлетики.	2
14.	8/4	Суддівство змагань за групами видів легкої атлетики	2
Разом			28

6. Теми практичних занять

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	К-ть годин
1.	1/3	Техніка і методика навчання спортивної ходьби. Техніка і методика навчання бігу середні і довгі дистанції. Тактика бігу.	4
2.	1/4	Техніка і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. Тактика бігу.	2
3.	2/1	Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»,	4

		«прогнувшись».	
4.	2/2	Методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».	4
5.	2/3	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	4
6.	2/4	Методика навчання бігу на короткі дистанції.	4
7.	2/5	Правила суддівства змагань з бігу.	5
8.	3/1	Техніка і методика навчання естафетного бігу.	4
9.	3/2	Методика навчання естафетного бігу.	2
10.	3/3	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».	4
11.	4/3	Техніка і методика навчання метання малого м'яча і гранати.	2
12.	4/4	Техніка і методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2
13.	4/5	Методика навчання техніки бар'єрного бігу.	4
14.	5/2	Методика навчання штовхання ядра.	4
15.	5/4	Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».	2
16.	6/3	Навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.	2
17.	6/4	Методика проведення уроку з легкої атлетики.	4
18.	7/1	Методика проведення навчально-тренувального заняття	8
19.	8/3	Методика організації та суддівства змагань з легкої атлетики.	2
20.	8/4	Суддівська практика. Виконання різних функцій при проведенні змагань з легкої атлетики у складі суддівської колегії	4
Разом			69

7. Теми лабораторних занять

Теми лабораторних занять навчальною програмою не передбачено.

8. Самостійна робота

№ з/п	№ модуля/	Назва теми	К-ть годин
-------	-----------	------------	------------

	теми		
1.	1/1	Законспектувати: основні терміни і поняття у легкій атлетиці, класифікацію легкоатлетичних вправ.	2
2.	1/2	Законспектувати: основні терміни і поняття спортивної ходьби. Скласти комплекс спеціально – підвідних вправ для спортивної ходьби (10 вправ).	2
3.	1/3	Законспектувати техніку і методику навчання спортивної ходьби Типові помилки при виконанні техніки спортивної ходьби	2
4.	1/4	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. Особливості ведення тактики.	2
5.	2/1	Законспектувати: основні терміни і поняття в стрибках у довжину. Законспектувати техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».	2
6.	2/2	Методика навчання стрибка у довжину з розбігу. Типові помилки.	2
7.	2/3	Законспектувати: основні терміни і поняття спринтерського бігу. Спеціально-підвідні вправи для навчання техніки спринтерського бігу.	2
8.	2/4	Методика навчання бігу на кд.	2
9.	2/5	Правила змагань з бігу	2
10.	3/1	Законспектувати техніку і методику навчання естафетного бігу. Типові помилки при виконанні техніки естафетного бігу.	2
11.	3/2	Методика навчання естафетного бігу.	2
12.	3/3	Законспектувати техніку і методику навчання стрибка у висоту способом «переступання».	2
13.	3/4	Типові помилки стрибка у висоту способом «переступання». Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для стрибка у висоту способом «переступання» (10 вправ)	2

14.	4/1	Законспектувати основи методики навчання легкоатлетичних вправ	2
15.	4/2	Законспектувати: основні терміни і поняття легкоатлетичних метань. Законспектувати техніку і методику навчання метання малого м'яча і гранати.	2
16.	4/3	Основні помилки у метанні малого м'яча, способи їх усунення.	2
17.	4/4	Законспектувати: основні терміни і поняття у бар'єрному бігу, техніку бар'єрного бігу.	2
18.	4/5	Методика навчання бар'єрного бігу. Спеціально підвідні вправи (10 вправ). Типові помилки і способи їх виправлення.	2
19.	5/1	Конспект термінологічних понять з метань. Техніка штовхання ядра.	4
20.	5/2	Типові помилки у техніці штовхання ядра, способи їх виправлення. Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з метань (10 вправ)	2
21.	5/3	Методика навчання метання спису, диску.	2
22.	5/4	Законспектувати техніку стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці». Типові помилки і способи їх виправлення	2
23.	6/1	Конспект термінологічних понять: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, координація, стрибучість. Тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей.	2
24.	6/2	Методи та принципи тренування у легкій атлетиці	2
25.	6/3	Конспект термінологічних понять. Законспектувати техніку і методику навчання потрійного стрибка з розбігу. Типові помилки при виконанні техніки потрійного стрибка з розбігу.	2
26.	6/4	Підготувати конспект уроку фізичної культури (легка атлетика) для учнів молодшого шкільного віку. Підготувати схему аналізу уроку з легкої атлетики.	2

27.	6/5	Підготувати конспект тренувального заняття з легкої атлетики.	2
28.	7/1	Підготувати конспект тренувального заняття з легкої атлетики.	4
29.	7/2	Визначити рівень рухової активності здобувачів освіти.	2
30.	8/3	Скласти положення про змагання з легкої атлетики.	4
31.	8/4	Підготувати протоколи для проведення змагань зі стрибків горизонтальних.	2
32.	8/4	Підготувати протоколи для проведення змагань з метань.	1
Разом			71

9. Методи та технології навчання

Методи викладання освітнього компонента 16. Теорія і методика видів спорту: 16.3 «Теорія і методика викладання легкої атлетики» – спрямовані на розв’язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів освіти, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні дисципліни, є словесні, наочні й практичні.

В процесі вивчення освітнього компонента використовуються наступні загально педагогічні методи, що спрямовані на оволодіння знаннями:

- пояснювально-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);
- структурно-логічне навчання: поетапна організація системи навчання, що забезпечує логічну послідовність постановки і вирішення

дидактичних завдань на основі поетапного відбору їх змісту, форм, методів і засобів із урахуванням діагностування результатів;

- контекстне навчання: ґрунтується на інтеграції різних видів діяльності, як навчальної, наукової, так і практичної;
- імітаційне навчання, основою якого є імітаційно-ігрове моделювання в умовах навчання процесів, що відбуваються в реальній системі;
- проблемне навчання, яке здійснюється на основі ініціювання самостійного пошуку здобувачем освіти знань через проблематизацію (викладачем) навчального матеріалу.

Подані матеріали дозволяють здобувачеві освіти самостійно планувати терміни та обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність

За рівнем активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький.

За функцією: усне викладання матеріалу, закріплення, самостійна робота щодо засвоєння навчального матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.

Самостійна робота здобувачів освіти включає дві складові: самостійна підготовка до аудиторних занять, до занять у режимі онлайн, підготовка до тематичного тестового контролю та рубіжного контролю.

10.

Методи контролю

Контроль за рівнем засвоєння знань здійснюється за такими методами: усне експрес-опитування; презентації та виступи на наукових заходах; тестування спортивно-технічної підготовленості; перевірка самостійної роботи; оцінка усних відповідей; перевірка модульних контрольних робіт; оцінка знань під час заліку.

Форми контролю здобувачів:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий (залік, екзамен).

Поточний контроль знань здобувачів протягом одного семестру включає оцінку за роботу на семінарських заняттях, практичну та самостійну роботу.

Модульний контроль знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі заліку усно.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС - A, B, C, D, E, FX, F).

Критерії та засоби оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування здобувачів освіти, доповіді); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи), практичне виконання техніки видів легкої атлетики.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку здобувачів освіти до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремої теми. Підсумкова оцінка виставляється після складання заліку за рейтинговими показниками.

Норми і критерії оцінювання знань запланованих програмних результатів навчання
Оцінка «відмінно» (рівень досягнень А, бали 90-100). Здобувач освіти відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань; має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
Оцінка «добре» (рівень досягнень В, бали 82 - 89). Здобувач освіти міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.
Оцінка «добре» (рівень досягнень С, бали 75 - 81). Здобувач освіти виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє

відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання здобувача освіти з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.

Оцінка «задовільно» (рівень досягнень D, бали 64 - 74). Здобувач освіти виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штампів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.

Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень E, бали 60 - 63). Здобувач освіти володіє навчальний матеріал поверхово й фрагментарно.

Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень FX, бали 35 - 59). Здобувач освіти не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання. **Оцінка «неприйнятно» (рівень досягнень F).** Здобувач освіти не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання

№ з/п	За шкалою ВГПК (в балах)	За шкалою ECTS	За національною шкалою
1.	90-100	A	Відмінно
2.	82-89	B	Добре
3.	75-81	C	Добре
4.	64-74	D	Задовільно
5.	60-63	E	Задовільно
6.	35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання

7.	1-34	F	Незадовільно зобов'язковим повторним курсом
----	------	---	--

11. Рекомендовані джерела інформації

11.1 Базова 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. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206с.
4. Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. - Луцьк: Вежа-Друк, 2023. - 308 с.
5. Присяжнюк Д.С., Дерев'янка В.В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. Навчальний посібник. Харків, 2006. 288 с.

11.2 Допоміжна 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. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання. Тернопіль, 2002. 100 с.
3. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. /Укл. Д.С.Присяжнюк.– Вінниця, 2009. – 125 с.
4. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г. Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця, 2008. 195 с.
5. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця, 2001. 94 с.

6. Чухланцева Н.В. Технології підвищення спортивної майстерності для здобувач освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форми навчання: навч. посібник. Запоріжжя, 2018. 226 с

11.3 Інтернет-ресурси

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/>