

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**В.о. завідувача кафедри
Бабаліч В.А.**


«1» вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

06ПІ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність/напрямок 014 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціалізація: _____

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма: Середня освіта (Фізична культура) та методика спортивно-масової роботи

(назва)

факультет фізичного виховання

(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання денна і заочна

рік підготовки: третій (семестр п'ятий)

2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів факультету фізичного виховання за спеціальністю/напрямом 014 Середня освіта (Фізична культура)
« 1 » вересня 2021 року –19 с.

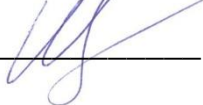
Розробник: Маленюк Т.В., доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту


_____ Бабаліч В.А.

1. Опис навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання*
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Галузь знань _____ (шифр і назва)	<u>Нормативна</u> (за вибором)	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (не передбачено) (назва)	Спеціальність/напрямок: <u>014 Середня освіта (Фізична культура)</u> (шифр і назва) Спеціалізація _____ (назва)	Рік підготовки	
		3-й	3-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		5-й	5-й
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: аудиторних – 4, самостійної роботи студента – 4 _____	Рівень вищої освіти: <u>перший (бакалаврський)</u>	Лекції	
		6 год.	4 год.
		Практичні, семінарські:	
		28 год.	0 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		56 год.	86 год.
		Індивідуальні завдання:	
		0 год.	0 год.
		Консультації	
		0 год.	0 год.
Вид контролю:			
залік	не передбачено		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета полягає у збагаченні знань студентів стосовно техніки і тактики виконання легкоатлетичних вправ; опануванні технікою та методикою навчання різних видів легкої атлетики.

Завдання:

- 1) поглибити і розширити знання про технічну і тактичну підготовку легкоатлетів;
- 2) оволодіти технікою та тактикою виконання легкоатлетичних вправ;
- 3) сприяти отриманню повноцінних знань стосовно побудови і змісту навчально-тренувальних занять;
- 4) опанувати методику навчання техніки шкільних видів легкої атлетики;
- 5) набути навички систематизації і проведення загально-розвиваючих і спеціальних вправ легкоатлетів;

б) набуття навички проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК4. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.

ЗК7. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово).

Спеціальні (професійні) компетентності ПК:

ПК1. Здатність формувати в учнів предметні компетенції з фізичного виховання, медико-біологічних і психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК2. Здатність застосовувати сучасні методи і освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ПК3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ПК4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичного виховання.

ПК10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями у загальноосвітніх установах, закладах загальної середньої освіти та професійної освіти, позашкільну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Програмні результати навчання:

Знання (ПРЗ):

ПР35. знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПР39. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей з різних видів рухової активності.

Уміння (ПРУ):

ПРУ4. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів, вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРУ8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

Комунікація (ПРК):

ПРК1. Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх при роботі з колективом і кожним індивідумом.

ПРК3. Здатний з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їх батьками.

Автономія і відповідальність (ПРА):

ПРА1. Здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

3. Тематичний план навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Розділ 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції і стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Навчальна практика.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Легка атлетика – навчальна і наукова дисципліна. Історія розвитку легкої атлетики як виду спорту. Завдання і вимоги навчальної дисципліни. Місце легкої атлетики у системи фізичного виховання. Значення легкої атлетики у програмі фізичного виховання: оздоровче, освітнє, виховне, практично-прикладне. Місце легкої атлетики у сучасних Іграх Олімпіади.

Класифікація легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства.

Класифікація і характеристика бігових видів легкої атлетики: гладкий, з перешкодами, естафетний, у природних умовах. Класифікація і характеристика стрибкових дисциплін легкої атлетики: стрибки через вертикальні перешкоди (стрибки у висоту, стрибки з жердиною), і через горизонтальні перешкоди (стрибки у довжину, потрійний стрибок). Способи виконання стрибків. Класифікація і характеристика легкоатлетичних метань залежно від способу їх виконання: кидком із-за голови з прямолінійного розбігу малий м'яч, граната, спис), з поворотом (диск, молот), поштовхом (ядро). Класифікація і характеристика легкоатлетичних багатоборств: п'ятиборства, семиборства, десятиборства.

Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Техніка – раціональний спосіб виконання вправи. Розрізнять: основу техніки, головний ланцюг техніки, деталі техніки. Результативність спортивної техніки визначають за показниками: ефективності, надійності, економічності, варіативності техніки.

Ходьба – циклічна вправи. Цикл рухів – подвійний крок, який складається з двох періодів одиночної опори і двох періодів подвійної опори. Періоди мають фази, що відокремлюються моментами вертикалі опорної чи махової ноги. Відмінності спортивної ходьби від звичайної.

Біг – циклічна вправа. Цикл рухів – подвійний крок, який складається з двох періодів одиночної опори і двох періодів польоту. Рухи кожної ноги мають фази. Закономірності ходьби і бігу: циклічність рухів, перехресна структура рухів рук і ніг, траєкторія руху ЗЦВТ по прямій з одночасним переміщенням у боковій

площинні, постановка ноги на опору попереду проекції ЗЦВТ, швидкість пересування залежить від частоти і довжини кроків.

Техніка стрибків складається з фаз: розбіг, відштовхування, політ (перехід через планку), приземлення. Рухове завдання кожної частини техніки.

Техніка метань поділяється на різні частини залежно від виду приладу. Але завжди виділяють дві головні фази: розбіг і фінальне зусилля. Фактори, що впливають на дальність польоту приладу.

Тема 3. Тактика виконання легкоатлетичних вправ. Тактика – навмисна зміна поведінки, рухів, дій спортсмена або команди залежно від умов і ситуації, що склалась, з метою досягнення успіху в спортивних змаганнях.

Тактичні дії бігунів на середні, довгі, наддовгі дистанції і ходунів зводяться до попереднього графіку подолання відрізків дистанції. Тактика бігунів на короткі дистанції і в естафетному бігу зводиться до визначення поведінки на старті, розподілу зусиль на попередніх і фінальних забігах. Тактичний задум стрибунів і металників зводиться до намагання технічно досконало виконати вправу, більш інтенсивно виконати головну фазу техніки, а засобом взаємного впливу є лише спортивні результати.

Тема 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Основи навчання учнів техніки легкоатлетичних вправ (засоби, методи, методика, принципи). Техніка легкоатлетичних вправ (частини, фази, елементи). Рівні технічної підготовленості: рухові знання, рухове уміння, рухова навичка. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. Основні причини помилок і заходи стосовно їх усунення.

Тема 5. Урок як основна форма занять легкою атлетикою школярів. Характерні риси, зміст (спроектований і реальний), структура (підготовча, основна і заключна частини) уроку легкої атлетики. Типи уроків: навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні, контрольні. Форми організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, змінний, поточний, груповий, індивідуальний. Оцінка діяльності учнів на уроці. Типові помилки при навчанні техніки легкоатлетичних вправ та рекомендації по їх усуненню.

Тема 6. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції. Біг на короткі дистанції – типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Загальна характеристика виду. Фактори, що впливають на результат бігу. Частини техніки: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції (по прямій і повороту). Головна частина техніки – біг по дистанції.

Технічна характеристика низького старту, Звичайний, зближений, розтягнутий способи виконання низького старту. Виконання команд «На старт!», «Увага!», «Марш!». Показники раціональної техніки стартового розбігу. Технічна характеристика бігу по прямій і бігу по повороту. Основи техніки фінішування. Пособи фінішування «кидок грудьми вперед» і «кидок плечем вперед».

Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Створити в учнів уявлення про техніку бігу на короткі дистанції (засоби, методи). Навчити техніки бігу по прямій (засоби, методи). Навчити техніки низького старту і стартового розбігу (засоби, методи). Навчити техніки переходу від стартового розбігу до бігу

по дистанції (засоби, методи). Навчити техніки бігу з максимальною швидкістю (засоби, методи). Навчити техніки бігу по повороту (засоби, методи). Удосконалити техніку бігу на короткі дистанції (засоби, методи).

Тема 7. Техніка та методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Стрибок у довжину з розбігу – швидко-силова вправа. Загальна характеристика виду. Фактори, що впливають на результат стрибка. Частина техніки стрибка: розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Головна частина техніки – відштовхування.

Технічна характеристика розбігу: довжина розбігу, вміння розвивати швидкість, варіанти прискорення під час розбігу, різниця у довжині останнього і передостаннього кроку. Технічна характеристика відштовхування: кут постановки ноги для відштовхування, виведення таза і грудей вперед, швидкий мах ногою і руками вперед, випрямлення поштовхової ноги у всіх суглобах. Рухи у фазі польоту залежать від способу стрибка. Технічна характеристика приземлення.

Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Створити в учнів уявлення про техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (засоби, методи). Навчити техніки відштовхування (засоби, методи). Навчити техніки відштовхування з короткого розбігу (засоби, методи). Навчити техніки рухів у польоті у стрибках у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (засоби, методи). Навчити техніки приземлення (засоби, методи). Навчити техніки стрибка у довжину з повного розбігу (засоби, методи). Удосконалити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (засоби, методи).

Тема 8. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики. Відповідність змісту завданням. У структурі уроку виділено три частини, кожна частина відповідає вирішенню певного завдання. Комплекс загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ максимально наближений до завдань уроку. В основній частині уроку розв'язанні завдання. Чіткість дозування навантаження. Форми організації діяльності учнів на уроці сприяють вирішенню поставлених завдань. Наявність методичних вказівок.

Розділ 2. Техніка і методика навчання потрійного стрибка і штовхання ядра. Навчальна практика.

Тема 9. Техніка та методика навчання потрійного стрибка. Загальна характеристика виду. Фактори, що впливають на результат потрійного стрибка. Частина техніки потрійного стрибка: розбіг, відштовхування, «скок», «крок» і «стрибок». Рухове завдання і технічна характеристика кожної частини техніки. Головна частина техніки – відштовхування. Технічна характеристика кожної частини техніки потрійного стрибка.

Методика навчання техніки потрійного стрибка. Створити в учнів уявлення про техніку потрійного стрибка (засоби, методи). Навчити техніки «скоку» (засоби, методи). Навчити техніки «скоку» і поєднаного «скоку» і «кроку» (засоби, методи). Навчити техніки «стрибка» і поєднаного «кроку» і «стрибка» (засоби, методи). Навчити техніки потрійного стрибка з повного розбігу (засоби, методи). Удосконалити техніку потрійного стрибка у цілому (засоби, методи).

Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра. Штовхання ядра – швидко-силово вправа, що виконується однією рукою від плеча на обмеженому просторі. Загальна характеристика виду. Фактори, що впливають на результат штовхання ядра. Частина техніки: правильне вихідне положення і тримання ядра, підготовка до скоку (замах, групування), скок, фінальне зусилля, збереження рівноваги. Рухове завдання і технічна характеристика кожної частини техніки. Головна частина техніки – фінальне зусилля. Технічна характеристика кожної частини техніки штовхання ядра.

Методика навчання техніки штовхання ядра. Створити в учнів уявлення про техніку штовхання ядра зі скоку (засоби, методи). Навчити техніки правильного тримання ядра та виштовхування з різних вихідних положень (засоби, методи). Навчити техніки фінального зусилля засоби, методи). Навчити техніки скоку (засоби, методи). Навчити техніки штовхання ядра в цілому (засоби, методи). Удосконалити техніку штовхання ядра в цілому (засоби, методи).

Тема 11. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики. Відповідність змісту завданням. У структурі уроку виділено три частини, кожна частина відповідає вирішенню певного завдання. Комплекс загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ максимально наближений до завдань уроку. В основній частині уроку розв'язанні завдання. Чіткість дозування навантаження. Форми організації діяльності учнів на уроці сприяють вирішенню поставлених завдань. Наявність методичних вказівок.

Розділ 3. Техніка і методика навчання бігу на середні і довгі дистанції та стрибка у висоту способом «переступання». Навчальна практика.

Тема 12. Техніки та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції. Середні дистанції (800 і 1500 м), довгі дистанції (3000, 5000 і 10000 м). Загальна характеристика виду. Фактори, що визначають результат у бігу на середні і довгі дистанції. Основні частини техніки: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції і фінішування. Рухове завдання і технічна характеристика кожної частини. Головна частина техніки – біг по дистанції.

Методика навчання бігу на середні і довгі дистанції. Створити в учнів уявлення про техніку бігу на середні дистанції (засоби, методи). Навчити техніки бігового кроку (засоби, методи). Навчити техніки бігу по прямій з рівномірною і перемінною швидкістю (засоби, методи). Навчити техніки бігу по повороту (засоби, методи). Навчити техніки високого старту і стартового розбігу (засоби, методи). Навчити техніки фінішування (засоби, методи). Навчити техніки бігу в цілому (засоби, методи). Удосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції в цілому (засоби, методи).

Тема 13. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання». Загальна характеристика виду. Фактори, що визначають результат у стрибках у висоту. Частина техніки: розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення. Рухове завдання і технічна характеристика кожної частини техніки. Головна частина техніки: відштовхування.

Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Створити в учнів уявлення про техніку стрибка у висоту способом «переступання» (засоби, методи). Навчити техніки відштовхування у стрибках способом

«переступання» (засоби, методи). Навчити техніки переходу через планку та приземлення у стрибках способом «переступання» (засоби, методи). Навчити техніки стрибка у висоту з короткого розбігу (засоби, методи). Навчити техніки стрибка у висоту з повного розбігу (засоби, методи). Удосконалити техніку стрибка у висоту способом «переступання» в цілому (засоби, методи).

Тема 14. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики. Відповідність змісту завданням. У структурі уроку виділено три частини, кожна частина відповідає вирішенню певного завдання. Комплекс загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ максимально наближений до завдань уроку. В основній частині уроку розв'язанні завдання. Чіткість дозування навантаження. Форми організації діяльності учнів на уроці сприяють вирішенню поставлених завдань. Наявність методичних вказівок.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	Усього	у тому числі						Усього	у тому числі					
		л	п	сем	інд.	Консультації	СРС		л	п	сем.	інд.	Консультації	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Розділ 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції і стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Навчальна практика</i>														
Тема 1. Вступ до предмету «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	3	2					1	3	2					1
Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ	4	2					2	4	2					2
Тема 3. Тактика виконання легкоатлетичних вправ	2						2	2						2
Тема 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ	4	2					2	3						3
Тема 5. Урок як основна форма занять легкою атлетикою школярів	2						2	3						3
Тема 6. Техніка та методика навчання бігу на короткі	10		4				6	10						10

дистанції													
Тема 7. Техніка та методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись»	10		4				6	10					10
Тема 8. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики	4						4	4					4
Разом за Розділом 1	39	6	8				25	39	4				35
<i>Розділ 2. Техніка і методика навчання потрійного стрибка і штовхання ядра. Навчальна практика.</i>													
Тема 9. Техніка та методика навчання потрійного стрибка	10		5				5	10					10
Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра	10		5				5	10					10
Тема 11. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики	4						4	4					4
Разом за Розділом 2	24		10				14	24					24
<i>Розділ 3. Техніка і методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції та стрибка у висоту способом «переступання». Навчальна практика</i>													
Тема 12. Техніка та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції	11		5				6	11					11
Тема 13. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»	12		5				7	12					12
Тема 14. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального завдання з легкої атлетики	4						4	4					4
Разом за Розділом 3:	27		10				17	27					27
Усього годин	90	6	28				56	90	4				86

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
<i>Розділ 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції і стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Навчальна практика</i>		
1	Тема 1. Вступ до предмету «Теорія і методика викладання легкої атлетики»	2/2
2	Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ	2/2
3	Тема 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ	2/-
Разом		6/4

5. Теми семінарських (практичних) занять

Теми семінарських занять не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден.)
<i>Розділ 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції і стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Навчальна практика.</i>		
1	Тема 6. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції	4
2	Тема 7. Техніка та методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись»	4
Разом		8
<i>Розділ 2. Техніки і методика навчання потрійного стрибка і штовхання ядра. Навчальна практика.</i>		
3	Тема 9. Техніка та методика навчання потрійного стрибка	5
4	Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра	5
Разом		10
<i>Розділ 3. Техніка та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції та стрибка у висоту способом «переступання». Навчальна практика</i>		
5	Тема 12. Техніка та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.	5
6	Тема 13. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»	5
Разом		10
Усього годин		28

6. Теми лабораторних занять

(не передбачено)

7. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
<i>Розділ 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції і стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Навчальна практика</i>		
1	Тема 1. Вступ до предмету «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 1.	1/1
2	Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 1.	2/2
3	Тема 3. Тактика виконання легкоатлетичних вправ. Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 1.	2/2
4	Тема 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 1.	2/3
5	Тема 5. Урок як основна форма занять легкою атлетикою школярів. Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 1.	2/3
6	Тема 6. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції. Тема 7. Техніка та методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 5.	6+6/ 10+10
7	Тема 8. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики. Завдання: підготувати конспект уроку легкої атлетики. Провести урок за розробленим конспектом. Форма контролю: перевірити конспект, оцінити проведення уроку. Максимальна сума балів за конспект – 5, за проведення уроку – 5.	4/4
Разом		25/35

<i>Розділ 2. Техніки і методика навчання потрійного стрибка і штовхання ядра. Навчальна практика</i>		
8	Тема 9. Техніка та методика навчання потрійного стрибка. Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів - 5	5+5/ 10+10
9	Тема 11. Завдання, зміст і проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики. Завдання: підготувати конспект підготовчої частини уроку легкої атлетики. Провести підготовчу частину уроку за розробленим конспектом. Форма контролю: перевірити конспект, оцінити його проведення. Максимальна сума балів за конспект – 5, за проведення підготовчої частини уроку – 5.	4/4
Разом		14/24
<i>Розділ 3. Техніка та методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції та стрибка у висоту способом «переступання». Навчальна практика</i>		
10	Тема 12. Техніка та методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції. Тема 13. Техніка та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 5.	6+7/ 11+12
11	Тема 14. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики. Завдання: підготувати конспект уроку з легкої атлетики і провести урок за даним конспектом. Форма контролю: перевірити конспект і оцінити проведення. Максимальна сума балів за конспект – 5, за проведення – 5.	4/4
Разом		17/27
Усього годин		56/86

8. Індивідуальні завдання (не передбачено)

9. Методи навчання

Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда, лекція, консультація.

Наочні методи: ілюстрація, демонстрація, презентація.

Практичні методи: конспект уроку, конспект завдання, що виноситься на самостійну роботу.

10. Методи контролю

Оцінювання якості знань, умінь і навичок студентів здійснюється шляхом поточного та підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичних навичок, включених до Розділів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажанням підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:

1. За участь у лекційних заняття з студент отримує **1 бал** за заняття. Максимальна сума балів – **3**.

2. Виконання самостійної роботи (конспекти тем) оцінюється у **5 балів**.

5 балів – студент у повному обсязі розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно, своєчасно, акуратно оформлено.

4 бали – студент розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно і акуратно.

3 бали – студент тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно.

2 бали – студент розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не акуратно.

1 бал – студент конспект написав формально, стисло, не акуратно, не своєчасно.

0 балів – студент конспект не підготував.

3. План-конспект уроку на практичне заняття (самостійна робота) оцінюється у **5 балів**:

5 балів – конспект написаний в повному обсязі (витримана структура, доречно підібрані у достатній кількості ЗРВ і СПВ), витриманий час, наведено організаційні і методичні вказівки, дозування навантаження.

4 бали - конспект написаний у повному обсязі, вирішені всі завдання заняття з незначними помилками, які не знижують загальної цінності даного конспекту.

3 бали – конспект написаний стисло, наведені організаційні і методичні вказівки, вправи у достатній кількості, чітко зазначено дозування навантаження, всі частини заняття розкриті, завдання вирішені не в повному об'ємі.

2 бали – конспект написаний стисло, не достатньо організаційних і методичних вказівок, недостатня кількість вправ, не всі вони доречно підібрані, не всі частини заняття розкриті, вирішені не всі завдання.

1 бал – конспект написаний формально, стисло, не акуратно, порушена цілість заняття. **0 балів** – конспект не підготовлений.

4. Проведення уроку легкої атлетики за планом-конспектом на практичному занятті оцінюється у 5 балів.

5 балів – студент вирішив завдання уроку, у нього сформовані рухові навички, у повному об’ємі володіє теоретичним матеріалом, наявні організаційними здібностями, знає спортивну термінологію, надає чіткі і доречні методичні вказівки, володіє методикою навчання, застосовує індивідуальний підхід до учнів, може створити сприятливий емоційний фон.

4 бали – студент вирішив завдання уроку, допускає незначні помилки, які не знижують загальної цінності проведення уроку.

3 бали – студент, вирішив завдання уроку не у повному об’ємі, рухова навичка не стабільна, не володіє спортивною термінологією, епізодично надає методичні вказівки, проявляє не впевненість, іноді потребує допомоги стосовно організації навчального процесу.

2 бали – студент вирішує завдання уроку стисло, не в повному об’ємі, рухова навичка відсутня, теоретично матеріалом не володіє, проводить заняття на репродуктивному рівні, відсутні методичні вказівки, потребує допомоги адже не володіє методикою навчання.

1 бал – студент не вирішує завдання уроку, адже не володіє методикою навчання, теоретичним матеріалом стосовно технічного виконання вправ, організаторськими, дидактичними, комунікативними здібностями; урок проводить формально.

0 балів – студент не проводить урок легкої атлетики.

5. Тестування за Т 1 і 2, 6 і 7, 9 і 10, 12 і 13 оцінюється у **20 балів** (максимум) (можна виконати завдання на платформі дистанційного навчання Moodle).

Критерії оцінювання експрес-тестів:

5 балів - 17 - 20 правильних відповідей,

4 бали - 13– 16 правильних відповідей,

3 бали - 9 – 12 правильних відповідей,

2 бали - 5 –8 правильні відповіді,

1 бал – 4 – 1 правильна відповідь;

0 балів – 0 правильних відповідей або студент роботу не писав.

6. Виконання навчальних нормативів фізичної підготовленості студентів.

№	Легкоатлетичні вправи	Нормативи									
		Жінки					Чоловіки				
		«1»	«2»	“3”	“4”	“5”	«1»	«2»	“3”	“4”	“5”
1	Біг 100 м, с	16,5	16,3	16,1	15,8	15,5	13,8	13,6	13,4	13,1	12,8
2	Стрибок у довжину з розбігу способом “прогнувшись”м	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,20	4,40	4,60	4,80	5,00
3	Штовхання ядра, м	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
4	Потрійний стрибок, м	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00
5	Біг 800 м дівчата, 1500 м юнаки	4.00, 0	3.45, 0	3.35. 0	3.25, 0	3.20,0	6.00, 0	5.45, 0	5,25.0	5,15.0	5,05.0
6	Стрибок у висоту способом «переступання», м	95	100	105	110	115	1,15	120	125	130	135

Підсумковий контроль

Формою проведення підсумкового контролю під час вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є контрольне тестування.

До підсумкового контролю допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю. За виконання контрольного тестування студент отримує *контрольну оцінку* (кількість балів). Максимальна кількість балів – **10** (завдання можна виконати на платформі дистанційного навчання Moodle).

Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (ПКР):

10 балів – 49-50 правильних відповідей;
 9 балів – 43-48;
 8 балів – 37-42;
 7 балів – 31-36,
 6 бали – 26-30,
 5 бали – 21-25,
 4 бали – 16-20,
 3 бал – 11-15,
 2 бали – 6-10,
 1 бал – 1-5.

З дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» передбачена така форма семестрового контролю, як *залік* у кінці семестру.

Семестровий контроль здійснюється на основі визначення підсумкової семестрової оцінки, як суми поточних оцінок і оцінки за ПКР. Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного контролю та відповідає підсумковій семестровій оцінці.

Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру (п'ятого). Всім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з даної дисципліни (набрали не менше 60 % від 100 балів).

11. Схема нарахування балів, які отримують студенти (денна форма навчання)

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання														Сума	
Розділ 1				Розділ 2				Розділ 3				Контр. робота			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	Тести	ПКР
1	1	1	1	1	5	5+5	5+5	5	5+5	5	5	5+5	5	20	10
Бали за розділ 1				Бали за розділ 2				Бали за розділ 3							
30				20				20				30			
100															

T1, T2...T14 – теми розділів.

Розділ 1. Участь у лекційних заняттях – 3 бали. Підготовка конспектів за T3 і T5 - 2 бали. Нормативи фізичної підготовленості: біг 100 м, стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» або «прогнувшись» - 5 балів за кожний норматив (максимум – 10 балів). Конспект за темами 6 і 7 - 5 балів. Оформлення і зміст конспекту уроку – 5 балів. Проведення уроку легкої атлетики – 5 балів.

Загальна сума балів за розділ 1 – 30 балів.

Розділ 2. Виконання нормативів фізичної підготовленості: потрійний стрибок і штовхання ядра – 5 балів за кожний норматив (максимум 10 балів). Конспект за T 9 і 10 - 5 балів. Оформлення і зміст конспекту уроку – 5 балів.

Загальна сума балів за розділ 2 – 20 балів.

Розділ 3. Виконання нормативів фізичної підготовленості: біг 800 і 1500 м, стрибок у висоту способом «переступання» – 5 балів за кожний норматив (максимум 10 балів). Конспект за Т 12 і 13 - 5 балів. Оформлення і зміст конспекту уроку – 5 балів.

Загальна сума балів за розділ 3 – 20 балів.

Контрольна робота. Тести за Т1 і 2, 6 і 7, 9 і 10, 12 і 13 (можна на платформі Moodle) оцінюються у 20 балів (максимум). ПКР – 10 балів (можна на платформі Moodle).

Загальна сума балів за контрольну роботу – 30 балів.

**Схема нарахування балів, які отримують студенти
(заочна форма навчання)**

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання														Сума
Розділ 1				Розділ 2			Розділ 3			Контрольна робота				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ПКР
					5	5		5	5		5	5		10
Бали за розділ 1				Бали за розділ 2			Бали за розділ 3			Бали за к.р.				
10				10			10			10				40

T1, T2...T14 – теми розділів.

Розділ 1. Тести за Т 6 і 7 – 10 балів.

Загальна сума балів за розділ 1 – 10 балів.

Розділ 2. Тести за Т 9 і 10 – 10 балів.

Загальна сума балів за розділ 2 – 10 балів.

Розділ 3.

Тести за Т12 і 13 – 10 балів.

Загальна сума балів за розділ 3 – 10 балів.

Контрольна робота. ПКР – 10 балів.

Загальна сума балів за к.р. – 30 балів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно	не зараховано

Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».
2. Навчальна дисципліна розміщена на сайті університету на платформі дистанційного навчання Moodle-КДПУ. Переглянути його можна за посиланням <http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=613>
3. Маленюк Т.В., Панченко Г.І. Навчально-методичні матеріали до самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Кіровоград: КОД, 2015. 76 с.
4. Маленюк Т.В., Панченко Г.І. Тестові завдання з легкої атлетики для студентів факультету фізичного виховання. Частина 1. Кропивницький: КП «Регіонально-інформаційна агенція» КОР, 2019. 48 с.
5. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів з опрацювання навчального матеріалу (джерела інформації).

12. Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2003. 183 с.
2. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник допов. і перероб. вид. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2006. 214 с.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. Київ : Вища школа, 1977. 221 с.
4. Маленюк Т.В., Панченко Г.І. Навчально-методичні матеріали до самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Кіровоград: КОД, 2015. 76 с.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для интов физ. культуры и фак. физ. вос. /Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. Минск: Выш. шк., 1986. 312 с.

Допоміжна

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). Минск: Выш. шк., 1981 207 с.
2. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 128 с.
3. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Основи здоров'я і фізична культура. Програма для освітніх навчальних закладів.1-11 класи. Київ : Початкова школа. 2001. 112 с.
4. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 5-12 класи. Київ: Ірпиль. 2005. 272 с.
5. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 1-4 класи. Харків: Ранок. 2006. 128 с.
6. Дьячков В.М. Высоте нет предела. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 232 с.
7. Легкая атлетика / под. ред. А.Н. Макарова. Москва : Просвещение, 1987. 303 с.
8. Легкая атлетика / под. ред. Н.Г. Озолина и др. изд. 4-е доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1989 670 с.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. Москва : Физкультура и спорт, 1985.

10. Малков Е.А. Подружись с “Королевой спорта”. Москва : Просвещение, 1991. 127 с.
11. Озолин Н.Г. Спринтерский бег. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 156 с.
12. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 144 с.
13. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001. 94 с.
14. Присяжнюк Д.С., Дерев'янка В.В. Легка атлетика. 1-12 класи. Харків : Вид-во “Ранок”, 2008. – 128 с.
15. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. Москва : Физкультура и спорт, 1983.

13. Інформаційні ресурси

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУім. І. Франка, 2013. 340 с. Режим доступу: <http://core.ac.uk/download/pdf/42974781.pdf>