

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

2015 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Спеціальність 5.01020101 Фізичне виховання

Київ 2015

Робоча програма «Легка атлетика з методикою викладання» для студентів спеціальності «Фізичне виховання» галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

“25” серпня 2015 року – 34 с.

Розробник: Гацко Олена Володимирівна, старший викладач циклової комісії фізичного виховання Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії викладачів фізичного виховання

Протокол від “ 25 ” серпня 2015 року № 1

Голова циклової комісії викладачів фізичного виховання



Н.О.Колоскова

“ 25 ” серпня 2015 року

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова

Заступник директора

з навчальної роботи



(С.І. Дем'яненко)

Заступник директора

з навчально-методичної роботи



(З.Л. Гейхман)

Схвалено Методичною радою Університетського коледжу

Протокол від “31” серпня 2015 року № 1

“31” серпня 2015 року

Голова



(Братко М.В.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© КУБГ, 2015 рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		
Кількість кредитів – 12	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна (за вибором)		
	Напрямок підготовки 5.01020101 Фізичне виховання			
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <i>5.01020101</i> «Фізичне виховання»	Рік підготовки:		
Змістових модулів – 6		2-й	3-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр		
Загальна кількість годин - 432		3, 4-й	5, 6-й	7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 год. самостійної роботи студента – 1,5 години	Освітньо-кваліфікаційний рівень: молодший спеціаліст	18 год.	20 год.	10 год.
		Практичні, семінарські		
		66 год.	36 год.	18 год.
		Модульний контроль		
		12 год.	8 год.	4 год.
		Самостійна робота		
		96 год.	64 год.	32 год.
		Індивідуальні завдання		
		24 год.	16 год.	8 год.
		Вид контролю: ПМК , іспит		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Завдання курсу:

1. Формування комплексних знань, вмінь, навичок в галузі легка атлетика.
2. Засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ.
3. Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибків у довжину з розбігу, стрибків у висоту з розбігу, метання м'яча, гранати на дальність.
4. Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
5. Опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

Вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» формує у студентів наступні **компетентності**:

1. Здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.
2. Володіння засобами та методикою викладання легкої атлетики.
3. Володіння основними методами організації та проведення уроку з легкої атлетики в школі.
4. Володіння основними методами організації та суддівство змагань з легкої атлетики.
5. Здатність застосовувати знання про техніку та методику бігу на короткі, середні, довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибка у довжину з розбігу та стрибка у висоту, метання малого м'яча, спису, диску та штовхання ядра в професійній діяльності.

Очікувані результати

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент буде:

Знати: історію виникнення легкої атлетики в Україні, світі; класифікацію видів легкоатлетичних вправ; історію розвитку бігу на короткі, середні, довгі та наддовгі дистанції; історію розвитку стрибка у довжину з розбігу та стрибка у висоту; історію розвитку метань; поняття про фізичні якості людини та їх розвиток; загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ; методiku навчання легкоатлетичних вправ; організацію і зміст занять з легкої атлетики в школі; правила проведення змагань;

Вміти: самостійно показати і навчити виконувати техніку бігу на короткі, середні, довгі дистанції, техніку кросового та естафетного бігу; техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», техніку стрибка у висоту способом «переступання», техніку метання м'яча, диску, спису, штовхання ядра; самостійно проводити урок з легкої атлетики; судити змагання з легкої атлетики; застосовувати набуті знання на практиці.

Володіти: технікою низького старту, високого старту, технікою передачі естафетної палички, технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», технікою стрибка у висоту способом «переступання», технікою метання м'яча, гранати, диску, спису, технікою штовхання ядра; методикою навчання бігу на короткі, середні, довгі дистанції, кросового бігу, естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу, стрибка у висоту, метання м'яча, диску, спису, штовхання ядра; методикою написання та проведення уроку з легкої атлетики у школі.

1. Програма навчальної дисципліни

Курс II / 3 семестр

Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання. Виникнення легкої атлетики. Розвиток легкоатлетичного спорту у світі, Україні. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах Світу, Європи.

Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Основу легкої атлетики складають п'ять видів: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. До програми Олімпійських ігор у чоловіків входить 24 види легкої атлетики, у жінок – 23 види, в яких розігрується сама велика кількість медалей.

Тема 3. Ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку. Складання і проведення комплексу ЗРВ на уроці з легкої атлетики.

Курс II / 4 семестр

Змістовий модуль 2. Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг.

Тема 4. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток. Виділяють п'ять видів фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість.

Тема 5. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м, 60м, 100м), технікою фінішування.

Тема 6. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння

технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Методика навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі».

Тема 7. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Методика навчання бігу на середні дистанції.

Курс III / 5 семестр

Змістовий модуль 3. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг.

Тема 1. Історія розвитку бігу на довгі та наддовгі дистанції. Біг на довгі дистанції один із видів легкої атлетики, який має давні традиції. К цим видам відносяться дистанції 3000 м., 5000 м., 10000 м., 15 – 20км. Найдовша дистанція в легкій атлетиці марафонський біг – 42 км 195 м.

Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції. Особливості техніки бігу на довгі та наддовгі дистанції. Методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню

Тема 3. Техніка і методика навчання кросовому бігу. Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу.

Змістовий модуль 4. Стрибки у довжину

Тема 4. Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу. Відомості про проведення змагань зі стрибків у довжину з розбігу з'явилися з 1851 року. Перший офіційний результат 5,30м зареєстрований у переможця щорічних “Великих ігор” Оксфордського університету Пауела в 1860 р.

Тема 5. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).

Курс III / 6 семестр

Змістовий модуль 4. Стрибки у висоту з розбігу

Тема 1. Історія розвитку та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.

Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».

Тема 2. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».

Змістовий модуль 5. Метання малого м'яча, гранати

Тема 3. Історія розвитку легкоатлетичних метань. Техніка і методика навчання кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.

Ознайомлення та оволодіння технікою кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність. Методика навчання техніки кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.

Курс IV / 7 семестр

Змістовий модуль 5. Метання спису, диска. Штовхання ядра

Тема 1. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Ознайомлення та оволодіння технікою штовхання ядра.

Тема 2. Техніка і методика навчання метання спису, диска. Ознайомлення та оволодіння технікою метання спису, диска. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.

Змістовий модуль 6. Легка атлетика у школі. Правила та суддівство змагань

Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі. Методика написання конспекту з легкої атлетики.

Тема 4. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.

1. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма							
	усь го	у тому числі						
		л	п	сем	м.к.	інд	с.р.	екз.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1								
Курс II / 3 семестр								
Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики								
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання.		4				2	6	
Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики		2				2	6	
Тема 3. Ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.			22			4	20	
Разом за змістовим модулем 1	72	6	22		4	8	32	-
Курс II / 4 семестр								
Змістовий модуль 2. Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг								
Тема 4. Поняття про фізичні якості людини їх розвиток.		4					12	
Тема 5. Історія розвитку спринтерського бігу Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.		4					24	
Тема 6. Техніка і методика навчання естафетному бігу.		2					14	
Тема 7. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції		2					14	
Тема 8. Ознайомлення з технікою легкоатлетичного бігу. Використання ЗРВ та СБВ. Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання.			10			4		
Тема 9. Оволодіння технікою стартового розгону, бігу по прямій, технікою фінішуван			8			4		

Тема 10. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі).			8					
Тема 11. Методика навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі».			6			4		
Тема 12. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.			8			4		
Тема 13. Методика навчання бігу на середні дистанції.			4					
Разом за змістовим модулем 2	144	12	44		8	16	64	
<i>Усього годин</i>	216	18	66		12	24	96	
Курс III / 5 семестр								
Змістовий модуль 3. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг								
Тема 1. Історія розвитку бігу на довгі і наддовгі дистанції.		2					2	
Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі і наддовгі дистанції.		2					10	
Тема 3. Техніка і методика навчання кросовому бігу.		2					8	
Тема 4. Особливості техніки бігу на довгі та наддовгі дистанції. Методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню			4			2		
Тема 5. Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу.			4			2		
Разом за змістовим модулем 3	38	6	8		2	4	20	
Змістовий модуль 4. Стрибки у довжину								
Тема 6. Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу.		2					2	
Тема 7. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця.		2					10	

Тема 8. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».			4			2		
Тема 9. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).			6			2		
Разом за змістовим модулем 4	52	4	10		2	4	12	
Всього	72	10	18		4	8	32	

Курс III / 6 семестр

Змістовий модуль 4. Стрибки у висоту з розбігу

Тема 1. Історія розвитку та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.		4					12	
Тема 2. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».		2					8	
Тема 3. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу.			2					
Тема 4. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».			4			4		
Тема 5. Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».			6			2		
Разом за змістовим модулем 4	46	6	12		2	6	20	

Змістовий модуль 5. Метання малого м'яча, гранати

Тема 6. Історія розвитку легкоатлетичних метань. Техніка і методика навчання кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.		4					12	
Тема 7. Ознайомлення та оволодіння технікою кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.			2					
Тема 8. Методика навчання техніки кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.			4			2		
Разом за змістовим модулем 5	26	4	6		2	2	12	
Всього	72	10	18		4	8	32	ПМК

Курс IV / 7 семестр

Змістовий модуль 5. Метання спису, диска. Штовхання ядра								
Тема 1. Техніка і методика навчання штовхання ядра		2			1		8	
Тема 2. Техніка і методика навчання метання спису, диска.		2			1			
Тема 3. Техніка штовхання ядра, метання спису, диска. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.			8			4	8	
Разом за змістовим модулем 5	34	4	8		2	4	16	
Змістовий модуль 6. Легка атлетика у школі. Правила та суддівство змагань								
Тема 4. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі.		2			1		8	
Тема 5. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики.		4			1		8	
Тема 6. Методика написання конспекту з легкої атлетики.			6			4		
Тема 7. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.			4					
Разом за змістовим модулем 6	38	6	10		2	4	16	
Всього	72	10	18		4	8	32	іспит
<i>Разом</i>	432	48	120	-	24	48	192	

ІІІ. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 72 год. Лекційні заняття - 6 год. практичні заняття – 22 год. Індивідуальні - 8 год. ІІ курс / 3 семестр /

Самостійна робота 32 год., підсумковий контроль – 4 год.

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модулі	Змістовий модуль 1													
Назва модуля	ЗРВ та СБВ на заняттях з легкої атлетики													
К-сть балів	1	1	1	59				59				43		
Лекції	№1, 2		№3											
Теми лекцій	Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання. (2 год.)	Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання. (2 год.)	Класифікація видів легкої атлетики. (2 год.)											
Практичні				1, 2, 3, 4				5, 6, 7, 8				9, 10, 11		
К-сть балів	1	1	1	4				4				3		
Теми практичних занять				Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ				Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. (8 год.)				Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку. 6 год		

				(СБВ) в легкій атлетиці. 8 год		
Робота на практичному занятті				40	40	30
Виконання тестового практичного контролю (тести з фізичної підготовленості)				10	10	10
Виконання контрольного нормативу					5	
Самостійна робота				5		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)					

Разом: 80 год. Лекційні заняття – 12 год. практичні заняття – 44 год. Індивідуальні - 16 год. II курс / 4 семестр /

Самостійна робота 64 год., підсумковий контроль – 8 год.

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Модулі	Змістовий модуль 2																											
Назва модуля	Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг																											
К-сть балів	2	2	1	1	60				44				49				38				44				52			

Лекції	№ 4, 5	№ 6, 7	№ 8	№ 9																			
Теми лекцій	Тема 4. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток . 4 год	Тема 5. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. 4 год	Тема 6. Техніка і методика навчання естафетному бігу. 2 год	Тема 7. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції. 2 год																			
Практичні					1,2,3,4,5					6, 7, 8, 9			10, 11, 12, 13			14, 15, 16			17, 18, 19, 20			21, 22	
К-сть балів					5					4			4			3			4			2	

Теми практичних занять						Тема 8. Ознайомлення з технікою легкоатлетичного бігу. Використання ЗРВ та СБВ. Оволодіння технікою низького особливості методики навчання. 10 год.	Тема 9. Оволодіння технікою стартowego розгону, бігу по прямій, технікою фінішування. 8 год.	Тема 10. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). 8 год.	Тема 11. Методика навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі». 6 год.	Тема 12. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. 8 год	Тема 13. Методика навчання бігу на середні дистанції. 4 год
Робота на практичному занятті						50	40	40	30	40	20
Виконання тестового практичного контролю (тести з фізичної підготовленості)						30					
Виконання контрольного нормативу						15					
Самостійна робота	5										

Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 3 (25 балів)
-------------------------	-----------------------------------------

Разом: 72 год. Лекційні заняття – 10 год. Практичні заняття – 18 год. Індивідуальні - 8 год. III курс / 5 семестр /

Самостійна робота 32 год., підсумковий контроль – 4 год.

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модулі	Змістовий модуль 3							Змістовий модуль 4						
Назва модуля	Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг							Стрибки у довжину						
К-сть балів	1	1	1	37			32		1	1	37		33	
Лекції	№10	№11	№12					№13	№14					
Теми лекцій	Тема 1. Історія розвитку бігу на довгі і наддовгі дистанції. 2 год	Тема 2. Техніка і методика навчання бігу довгі і наддовгі дистанції. 2 г	Тема 3. Техніка і методика навчання кросовому бігу. 2 год					Тема 6. Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу. 2 год	Тема 7. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця. 2 год					
Практичні				1,2		3,4				5,6		7,8,9		
К-сть балів				2		2				2		3		

Теми практичних занять				Тема 4. Особливості техніки бігу на довгі та наддовгі дистанції. Методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. 4 год	Тема 5. Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу. 4 год			Тема 8. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 4 год	Тема 9. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). 6 год
Робота на практичному занятті				20	20			20	30
Виконання тестового практичного контролю (тести з фізичної підготовленості)					20				10
Виконання контрольного нормативу					5				5
Самостійна робота	5				5				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)								

Разом: 72 год. Лекційні заняття – 10 год. Практичні заняття – 18 год. Індивідуальні - 8 год. III курс / 6 семестр /

Самостійна робота 32 год., підсумковий контроль – 4 год. ПМК

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	
Модулі	Змістовий модуль 4									Змістовий модуль 5					
Назва модуля	Стрибки у висоту з розбігу									Метання малого м'яча, гранати					
К-сть балів	2		1	91						2		48			
Лекції	№15, 16		№17							№18, 19					
Теми лекцій	Тема 1. Історія розвитку та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. 4 год		Тема 2. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». 2 год							Тема 6. Історія розвитку легкоатлетичних метань. Техніка і методика навчання кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність. 4 год					
Практичні				1	2,3		4,5,6					7	8,9		
К-сть балів				1	2		3					1	2		
Теми практичних занять				Тема 3. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. 2 год		Тема 4. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». 4 год			Тема 5. Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». 6 год			Тема 7. Ознайомлення та оволодіння технікою кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність. 2 г		Тема 8. Методика навчання техніки кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність. 4 год	

Робота на практичному занятті				60			30
Виконання тестового практичного контролю (тести з фізичної підготовленості)				20			10
Виконання контрольного нормативу				5			5
Самостійна робота	5				5		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)						

Разом: 72 год. Лекційні заняття – 10 год. Практичні заняття – 18 год. Індивідуальні - 8 год. IV курс / 7 семестр /

Самостійна робота 32 год., підсумковий контроль – 4 год., іспит

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модулі	Змістовий модуль 5						Змістовий модуль 6							
Назва модуля	Метання спису, диска. Штовхання ядра						Легка атлетика у школі. Правила та суддівство змагань							
К-сть балів	1	1	79				1	2		85				
Лекції	№20	№21					№22	№23, 24						

з фізичної підготовленості)											
Виконання контрольного нормативу			5								
Самостійна робота	5										
Написання реферату	15										
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)										

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	22
2	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	18
3	Техніка і методика навчання естафетному бігу.	14
4	Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції	12
5	Техніка і методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції.	4
6	Техніка і методика навчання кросовому бігу.	4
7	Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу.	10
8	Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.	12
9	Техніка і методика навчання метанню м'яча, гранати з розбігу на дальність.	6
10	Техніка і методика навчання штовханню ядра, диска, спису.	8
11	Зміст занять з легкої атлетики у школі.	6
12	Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	4
	Разом	120

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання.	6	5
2	Класифікація видів легкої атлетики.	4	
3	Методика проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	22	

4	Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток.	12	5
5	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції	24	
6	Техніка і методика навчання естафетному бігу.	14	
7	Техніка і методика навчання бігу на середні.	14	
8	Техніка і методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції.	12	5
9	Техніка і методика навчання кросовому бігу.	8	
10	Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу.	12	5
	Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.	20	5
	Техніка і методика навчання метанню м'яча, гранати з розбігу на дальність.	12	5
	Техніка штовхання ядра, диска, списа.	16	5
	Зміст занять з легкої атлетики у школі	8	
	Правила та суддівство змагань з легкої атлетики	8	
	Разом	192	

8. Індивідуальні завдання (реферативна робота)

Написання реферату є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності бакалавра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання реферату захистом на кафедрі. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 1.1 та 1.2

Критерії оцінювання реферату

Таб.1.1.

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності теми	2 бали
2.	Складання плану реферату	2 бал
3.	Розкриття теми, фактів, ідей.	5 балів

4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Висновки.	2 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	2 бали
Разом		15 балів

Шкала оцінювання реферату

Таб.1.2.

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	14-15	Відмінно
Достатній	11-13	Добре
Середній	8-10	Задовільно
Низький	0-7	Незадовільно

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ

ТЕМА 1. Історія виникнення легкоатлетичних вправ.

ТЕМА 2. Легка атлетика в програмі стародавніх і сучасних Олімпійських ігор.

ТЕМА 3. Класифікація і характеристика легкоатлетичних вправ.

ТЕМА 4. Українські спортсмени на Олімпійських іграх.

ТЕМА 5. Тенденції і перспективи розвитку олімпійської легкої атлетики в Україні.

ТЕМА 6. Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.

ТЕМА 7. Сучасні тенденції розвитку фізичних якостей легкоатлета.

ТЕМА 8. Історія розвитку бігу на короткі, середні, довгі дистанції.

ТЕМА 9. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Методика навчання бігу на короткі дистанції.

- ТЕМА 10.** Особливості техніки низького та високого старту
- ТЕМА 11.** Методика навчання низькому та високому старту.
- ТЕМА 12.** Особливості техніки естафетного бігу.
- ТЕМА 13.** Особливості техніки стрибків у довжину з розбігу.
- ТЕМА 14.** Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції.
- ТЕМА 15.** Методика навчання техніки стрибків у довжину з розбігу.
- ТЕМА 16.** Методика навчання техніки естафетному бігу.
- ТЕМА 17.** Техніка штовхання ядра.
- ТЕМА 18.** Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
- ТЕМА 19.** Особливості техніки метання малого м'яча на дальність.
- ТЕМА 20.** Методика навчання метанню малого м'яча на дальність.
- ТЕМА 21.** Особливості проведення уроку легкої атлетики в учбових закладах.
- ТЕМА 22.** Техніка метання спису, диску.
- ТЕМА 23.** Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичного бігу.
- ТЕМА 24.** Особливості суддівства, організації та проведення змагань зі стрибків у довжину та висоту з розбігу.
- ТЕМА 25.** Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичних метань.
- ТЕМА 26.** Некомерційні змагання з легкої атлетики.
- ТЕМА 27.** Комерційні змагання з легкої атлетики.
- ТЕМА 28.** Особливості організації та проведення досліджень з урахуванням вікових особливостей контингенту досліджуваних.
- ТЕМА 29.** Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Атланті - 1996р.
- ТЕМА 30.** Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сіднеї - 2000р.
- ТЕМА 31.** Виступ українських легкоатлетів на XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (1988р.).

9. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) **Методи стимулювання інтересу до навчання**: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. Методи контролю

10.1. Вправи модульного контролю та контрольні нормативи для студентів II курсу, 3 / 4 семестри

№	Види	Нормативи				
		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»
1.	Човниковий біг 4x9м чол.	9.0	9.2	9.6	10.0	10.3
	(сек.) жін.	10.6	11.0	11.5	11.8	12.0
2.	Стрибок у довжину з місця чол.	230	225	215	205	195
	(см) жін.	200	190	175	162	155
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів) чол.	38	36	32	26	20
	жін.	18	16	14	10	7
Контрольний норматив						
5.	Проведення комплексу ЗРВ (12 вправ)	Оцінюється проведення комплексу (5 балів)				

Залікові вимоги студентів II курсу/ 4 семестр							
1.	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Піднімання тулуба всід за 1хв.(разів)	чол.	53	47	40	34	28
		жін.	47	42	37	33	28
3.	Біг 2000м	чол.	без урахування часу				
	Біг 1000м	жін.	без урахування часу				
Контрольний норматив							
8.	Виконання низького старту		Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
9.	Виконання низького старту з естафетною паличкою						
10.	Естафетний біг (передача естафетної палички у коридорі)						

10.2. Вправи модульного контролю та контрольні нормативи для студентів III курсу, 5 / 6 семестри

№	Види	Нормативи					
		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»	
1.	Біг 2000м	чол.	без урахування часу				
	Біг 1000м	жін.	без урахування часу				
2.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів)	чол.	38	36	32	26	20
		жін.	18	16	14	10	7
3.	Стрибок у довжину з місця	чол.	230	225	215	205	195
	(см)	жін.	200	190	175	162	155
Контрольний норматив							
1	Виконання високого старту		Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
2	Стрибок у довжину з розбігу						
Залікові вимоги студентів III курсу / 6 семестр							
1	Човниковий біг 4x9м (сек.)	чол.	9.0	9.2	9.6	10.0	10.3
		жін.	10.6	11.0	11.5	11.8	12.0
2	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8

3	Піднімання тулуба всід за 1хв.(разів)	чол.	53	47	40	34	28
		жін.	47	42	37	33	28
Контрольний норматив							
1	Стрибок у висоту способом «переступання»	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)					
2	Метання м'яча						

10.3. Вправи модульного контролю та контрольні нормативи для студентів IV курсу, 7 семестр

№	Види	Нормативи					
		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»	
1.	Біг 30м (сек.) чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7	
	Біг 30м (сек.) жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	
2.	Біг 2000м чол.	без урахування часу					
	Біг 1000м жін.	без урахування часу					
3.	Стрибок у довжину з місця чол.	230	225	215	205	195	
	(см) жін.	200	190	175	162	155	
4.	Човниковий біг 4х9м чол.	9.0	9.2	9.6	10.0	10.3	
	(сек.) жін.	10.6	11.0	11.5	11.8	12.0	
5.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів)	чол.	38	36	32	26	20
		жін.	18	16	14	10	7
6.	Піднімання тулуба всід за 1хв.(разів)	чол.	53	47	40	34	28
		жін.	47	42	37	33	28
Контрольні нормативи							
1	Штовхання ядра	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)					

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

II курс, 3 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування практичних занять	1	11	11
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
4.	Робота на практичному занятті	10	11	110
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
6.	Виконання тестового контролю (тести з фізичної підготовленості)	10	3	30
7.	Виконання контрольного нормативу	5	1	5
Максимальна кількість балів 189				

II курс, 4 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	6	6
2.	Відвідування практичних занять	1	22	22
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
4.	Робота на практичному занятті	10	22	220
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
6.	Виконання тестового контролю (тести з фізичної	10	3	30

	підготовленості)			
7.	Виконання контрольного нормативу	5	3	15
Максимальна кількість балів 373				

Розрахунок: 189+373=562

III курс, 5 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування практичних занять	1	9	9
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	2	10
4.	Робота на практичному занятті	10	9	90
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
6.	Виконання тестового контролю (тести з фізичної підготовленості)	10	3	30
7.	Виконання контрольного нормативу	5	2	10
Максимальна кількість балів 179				

III курс, 6 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування практичних занять	1	9	9
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	2	10
4.	Робота на практичному	10	9	90

	занятті			
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
6.	Виконання тестового контролю (тести з фізичної підготовленості)	10	3	30
7.	Виконання контрольного нормативу	5	2	10
Максимальна кількість балів 179				

Розрахунок: $562+179+179=920:100=9,20$

IV курс, 7 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування практичних занять	1	9	9
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
4.	Робота на практичному занятті	10	9	90
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
6.	Виконання тестового практичного контролю (тести з фізичної підготовленості)	10	6	60
7.	Написання реферату	15	1	15
8.	Виконання контрольного нормативу	5	1	5
Максимальна кількість балів 214				

Розрахунок: $214:60=3,5$

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
69-74	D	задовільно	
8	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- ✓ завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика її викладання».

13. Рекомендована література

Базова

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
4. Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник \ Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.
5. Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://uaf.org.ua/>
2. <http://www.mir-la.com/>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>