

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов

2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02130554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 18-16

Жильцов
(підпис) (прізвище, ім'я)

« » 20 р.

2016-2017 р.

Робоча програма «Легка атлетика і методика її викладання» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузі знань 0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2016 року-20 с.

Розробник: Гнутова Н.П. старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

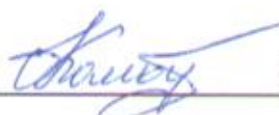
Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту


_____ Т.Г. Дерка

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


_____ О.С. Комоцька

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
1. Структура програми навчальної дисципліни.....	5
2. Опис предмета навчальної дисципліни.....	5
3. Тематичний план навчальної дисципліни.....	6
4. Програма.....	7
5. Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики.....	7
6. Змістовий модуль II. Стрибки , метання.....	8
7. Навчально –методична карта дисципліни.....	9
8. План практичних занять.....	10
9. Завдання для самостійної роботи.....	15
10. Система поточного та підсумкового контролю.....	15
11. Методика навчання.....	17
12. Методичне забезпечення курсу.....	18
Рекомендована література.....	18

І. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Легка атлетика і методика її викладання» є нормативним документом, який розроблено кафедрою фізичного виховання та педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Легка атлетика і методика навчання», складові та технології оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета та завдання навчальної дисципліни:

Мета – на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладення легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які обов’язкові в програмі з фізичної культури в освітніх закладах.

Вивчення дисципліни "Легка атлетика і методика її викладання" формує у студентів наступні **компетенції**:

- володіння основними методами організації занять легкою атлетикою різних груп населення;
- здатність формувати поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю.

Завдання курсу: 1. Вивчити зі студентами основи техніки легкоатлетичних видів та методик їх викладання на основні теоретичних знань;

2. Опанувати методик проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання видів легкої атлетики;

3. Навчити принципам розвитку фізичних якостей стосовно легкої атлетики: швидкості, витривалості, швидко-силових якостей;

- У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:
- історію виникнення легкої атлетики, класифікацію видів легкоатлетичних вправ;
 - загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ;
 - методи навчання легкоатлетичним вправам;
 - правила проведення змагань з видів легкої атлетики;

Вміти:

- володіти технікою виконання легкоатлетичних вправ;
- показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики.

II. Опис предмета навчальної дисципліни

Предмет: Легка атлетика і методика її викладання

Найменування показників	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>4кредити</i></p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Галузь знань: 01 – Освіта</p> <p>Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт</p> <p>Освітній рівень перший "бакалаврський"</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1-й</p> <p>Семестр: 1,2</p> <p>Контактні години: - 72 години, з них: Лекції: - 10 годин</p> <p>Практичні заняття: - 62 години</p> <p>Самостійна робота: - 40 годин</p> <p>Модульний контроль: - 8 годин</p> <p>Вид контролю: залік</p>

III. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	лекції	Практ.	Мод. контр	Сам.р.	пмк
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики						
Тема 1.Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально - бігових вправ.	10	2	2	2	4	
Тема 2.Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	20	2	10	2	6	
Тема 3.Техніка і методика навчання естафетному бігу.	14	2	8		4	
Тема 4.Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу.	16		10		6	
Разом за змістовим модулем I	60	6	30	4	20	
Змістовий модуль II. Стрибки, метання						
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу.	18	2	8	2	6	
Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	12		8		4	
Тема 7.Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	18	2	8	2	6	
Тема 8. Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа	12		8		4	
Разом за змістовим модулем II	60	4	32	4	20	
<i>Усього годин</i>	120	10	62	8	40	залік

VI. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I.

Курс I, І семестр

Бігові види легкої атлетики

Лекція 1. Історія розвитку та класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально-бігових вправ – (2 год.)

Основні поняття теми: Значення в системі фізичного виховання. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, міжнародних змаганнях. Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види легкої атлетики. Методика проведення загально-розвиваючих та спеціально-бігових вправ.

Лекція 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (2 год.)

Основні поняття теми: Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції, технікою фінішування.

Лекція 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу, бігу на середні та довгі дистанції – (2 год.)

Основні поняття теми: Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання, техніка передачі естафетної палички, особливості бігу в "коридорі", технікою бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу.

Практичне заняття 1. Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ - (2 год.)

Практичне заняття 2,3,4,5,6. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (10 год.)

Практичне заняття 7,8,9,10 Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції та естафетному бігу - (8 год)

Практичне заняття 11,12,13,14,15 Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. - (10 год)

Змістовий модуль II.

Курс I, II семестр

Стрибки, метання

Лекція 4. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам. – (2 год.)

Основні поняття теми:техніка стрибка в довжину способом "зігнувши ноги".Фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Техніка стрибка у висоту способом "переступання".

Лекція 5. Техніка і методика навчання легкоатлетичним метанням– (2 год.)

Основні поняття теми:метанням'яча з місця,з кроків, з розбігу, техніка штовхання ядра, спеціально підготовчі вправи у метаннях, вимоги безпеки на заняттях з атлетичних метань.

Практичне заняття16,17,18,19Техніка та методика навчаннястрибкам в довжину з розбігу.– (8 год.)

Практичне заняття 20,21,22,23Техніка та методика навчаннястрибкам у висоту з розбігу – (8 год.)

Практичне заняття24,25,26,27Техніка і методика навчанняметанням'яча з розбігу на дальність– (8 год.)

Практичне заняття 28,29,30,31Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа– (8 год.)

V. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ "Легка атлетика і методика її викладання"

Разом: 72 год. Лекційні заняття - 10 год. практичні заняття – 62 год.

самостійна робота - 40 год., мод. контр.-8 год.

I курс, 1,2 семестр

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Бігові види легкої атлетики				Стрибки, метання			
К-сть балів за модуль	158 балів				168 балів			
Відвідування лекцій	3 бала				2 бала			
Теми лекцій	Тема 1. Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ. Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Тема 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу, бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу.				Тема 4. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам. Тема 5. Техніка і методика навчання легкоатлетичним метанням			
Практичні заняття	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	28,29,30,31
Відвідування практичних занять	1 бал	5 б	4 б	5 б	4 б	4 б	4 б	4 б
Теми практичних занять	Тема 1. Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ	Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції	Тема 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу.	Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу	Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам довжину з розбігу	Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам висоту з розбігу	Тема 7. Техніка і методика навчання метанням м'яча з розбігу на дальність	Тема 8. Техніка і методика навчання штовхання ядра, метання диска, списа
Робота на практичному занятті	10	30	30	30	20	20	20	20
Самостійна робота	20				20			
Види поточної контролю	Модульна контрольна робота 2x25 = 50 балів				Модульна контрольна робота 2x25 = 50 балів			
Підсумковий контроль	Залік							

VI. План практичних занять

Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики

Практичне заняття 1

Класифікація видів легкої атлетики методика проведення
загальнорозвиваючих, спеціальнобігових вправ - (2 год.)

План заняття

1. Ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства.
2. Класичні та неklasичні види легкої атлетики.
3. Вправи на гнучкість. Дихальні вправи.
4. Спеціальні вправи бігунів.
5. Імітаційні вправи

Рекомендована література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА - ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Выставкин Н.И. Сеницкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. Изд. 2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.
3. Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник / Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.

Практичне заняття 2,3,4,5,6

Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції - (10 год.)

План заняття

1. Техніка бігу з низького старту.
2. Техніка бігу по дистанції.
3. Техніка бігу по віражу
4. Техніка фінішування

Рекомендована література

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.

2. Кучеренко В.М., Єдинак В.Д. Легка атлетика. –Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

3. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.

4. Легкая атлетика. Под ред. Синицкого З.П., Озолина Н.Г., Юшко Б.Н. и др. К.: Здоров'я, 1978 – 164 с.

Практичне заняття 7,8,9,10

Техніка і методика навчання естафетному бігу. - (8 год.)

План заняття

1. Навчити техніці передачі естафетної палички.
2. Передача естафети у 20-метровій зоні.
3. Передача естафети на максимальній швидкості.
4. Біг по дистанції.

Рекомендована література

1. Выставкин Н.И. Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. Изд. 2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.
2. Матвеев Л.Д. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977 – 280 с.

Практичне заняття 11,12,13,14,15

Техніка і методика навчання бігу на середні,
довгі дистанції та кросовому бігу –

(10 год.)

План заняття

1. Навчити техніці бігу по прямій.
2. Навчити бігу по повороту
3. Навчити техніці високого старту.
4. Навчити техніці фінішуванню
5. Навчити бігу на гору, з гори
6. Навчити долати горизонтальні перешкоди.

Рекомендована література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА - ІСУЕП. 2000. – 316 С
2. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.

Змістовий модуль ПСтрибки, метання

Практичне заняття 16,17,18,19

Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу – (8 год.)

План заняття

1. Техніка стрибка у довжину "зігнувши ноги".
2. Техніка розбігу та відштовхування.
3. Техніка польоту та приземлення.
4. Правила суддівства.

Рекомендована література

1. Кучеренко В.М., Єдинак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
2. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.

Практичне заняття 20,21,22,23

Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу - (8 год.)

План заняття

1. Техніка стрибка у висоту способом "переступання"
2. Техніка розбігу та відштовхування.
3. Техніка польоту та приземлення.
4. Правила суддівства.

Рекомендована література

1. Выставкин Н.И., Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов.

Изд.2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.

2.Легкая атлетика. Под ред. Синицкого З.П., Озолина Н.Г., Юшко Б.Н. и др. К.: Здоров'я, 1978 – 164 с.

Практичне заняття24.25,26,27

Техніка і методика навчанняметанню м'яча з розбігу - (8 год.)

План заняття

- 1.Техніка навчання метанню м'яча з місця.
- 2.Техніка навчання метанню м'яча з кроків.
- 3.Техніканавчанняметанню м'яча з розбігу.
4. Техніканавчанняметанню гранати.

Рекомендована література

- 1.Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе. 1997. - №5. – С. 41-44.
- 2.Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

Практичне заняття28, 29,30,31

Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа - (8 год)

План заняття

- 1.Методикивикористанняспеціальнопідготовчихвправуметаннях.
2. Методи навчання техніці з місця та розбігу.
3. Техніка штовхання ядра.
- 4.Техніка метання диска.

Рекомендована література

- 1.Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе. 1997. - №5. – С. 41-44.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с

VII. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 7.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I Бігові види легкої атлетики		
Тема 1 Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ (2 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції - (10 год)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. (10 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Змістовий модуль II Стрибки, метання		
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 6 Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 7 Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 8 Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Разом: 40 годин		40 Балів

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

1. Навчальні досягнення студентів із дисципліни "Легка атлетика і методика її викладання" оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

2. Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 7.1, 7.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування практичних занять	1	31	31
3.	Виконання завдання з самостійної роботи.	5	8	40
4.	Робота на практичному занятті	10	15	150
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Максимальна кількість балів: -326				

Розрахунок: $326:100=3,2$

Методи контролю.

Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування.

Комп'ютерного контролю: тестові програми.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вищесереднього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>Зможливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>Зобов'язковим повторним курсом</i>

IX. 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: підкерівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

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

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

X. Методичне забезпечення курсу

опорні конспекти лекцій;

навчальні посібники;

робоча навчальна програма;

збіркатестових 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».

Рекомендована література

Базова

- 1.Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
- 2.Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе. 1997. - №5. – С. 41-44.
- 3.Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
- 4.Кучеренко В.М., Єдинак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
- 5.Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.
- 6.Легкая атлетика. Под ред. Синицкого З.П., Озолина Н.Г., Юшко Б.Н. и др. К.: Здоров'я, 1978 – 164 с.
- 7.Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник/Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.
- 8.Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

Допоміжна

9. Матвеев Л.Д. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977 – 280 с.
- 10.Выставкин Н.И. Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. Изд. 2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.