

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВИДИ СПОРТУ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь _____ бакалавр _____
(назва освітнього ступеня)

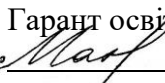
галузь знань _____ 01 Освіта/Педагогіка _____
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність _____ 014.11 Середня освіта (Фізична культура) _____
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: фізична культура _____

тип дисципліни _____ обов'язкова _____
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми
 Максимчук І.А.
(підпис, ініціали, прізвище)

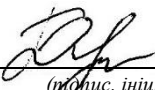
РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини
протокол №1 від «06» вересня 2022 р.

Завідувач кафедри  Баштовенко О.А.

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти
педагогічного факультету

 Сич Ю.І.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми: Станєва Світлана Василівна викладач кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Рецензенти програми: Житомирський Леонід Олександрович старший викладач кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Сердюк Дмитро Георгійович доцент викладач кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 3	Лекції:	
	10	2
Модуль:	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 90	28	10
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1	Лабораторні заняття:	
Семестр: 1	Семінарські заняття:	
Тижневе навантаження (год.):	Консультації:	
- аудиторне: 4		
- самостійна робота: 6	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю: залік		
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	52	78

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: формування систематизованих знань в області теорії і методики легкої атлетики та готовності до освоєння і реалізації методики навчання в різних сферах професійної діяльності, організація та проведення різних форм занять легкої атлетики.

Мета та завдання дисципліни: засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять легкою атлетикою, формування основ раціональної техніки виконання основних та спеціальних легкоатлетичних вправ, оволодіння сучасною методикою навчання легкоатлетичних вправ, вивчення діючих правил організації та проведення легкоатлетичних змагань, набуття відповідних теоретичних, методичних, організаційних знань, умінь і навичок, які будуть достатніми для самостійної педагогічної роботи, використання отриманих знань у професійній діяльності, вміння правильно організувати та провести змагання з однойменної дисципліни.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни, теорія і методики фізичного виховання, спортивних ігор.

Міждисциплінарні зв'язки психологія, педагогіка, фізіологія, анатомія, ТМФВ

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми «Середня освіта: фізична культура»

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Компетентності	Шифр програмних результатів	Програмні результати навчання
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПРН 1.	Знає нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносить рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до

			якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.
ЗК3.	Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово)	ПРН 3.	Демонструє знання професійного дискурсу; показує уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, дотримується етики ділового спілкування; складає різні види документів, у тому числі іноземною мовою; пояснює фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.
ЗК4.	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	ПРН 4.	Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
ЗК7.	Здатність працювати в команді	ПРН 6.	Демонструє ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури та спорту; володіє навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності й осмисленого вибору шляхів їх вирішення, несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності, дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки
ЗК9.	Навички здійснення безпечної діяльності.	ПРН 10.	Визначає засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; діагностує функціональний стан організму людини; застосовує основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; обирає головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій; застосовує гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом; дотримується основних положень збереження навколишнього середовища у професійній діяльності.
ЗК10.	Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.	ПРН 7.	Діє соціально відповідально та свідомо; приймає рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.
ЗК12.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.	ПРН 7.	Діє соціально відповідально та свідомо; приймає рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.
Фахові компетентності (ФК)			
ФК1.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.	ПРН 18.	Застосовує базові знання з метрології та біомеханіки, виконує необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.
ФК 2.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики фізичного виховання та спортивної підготовки	ПРН 12. ПРН 14	Пояснює принципи засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні. Застосовує систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснює принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретує теорію навчання рухових дій
ФК3.	Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій	ПРН 11.	Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики

	оздоровчо-рекреаційної рухової активності.		індивідуального та громадського здоров'я; організувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.
ФК10.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.	ПРН 11.	Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.
ФК 11.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	ПРН 2.	Демонструє вміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики та знаряддя, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб
ФК12.	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.	ПРН 15.	Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.
ФК 14.	Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту	ПРН 4.	Демонструє вміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
ФК 16.	Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснювати принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретувати теорію навчання рухових дій	ПРН 8. ПРН 12. ПРН 14	Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня Пояснює принципи засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні. Застосовує систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснює принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретує теорію навчання рухових дій

Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною

нфр к омпете нтності	III Результати навчання			
	Знання	Уміння	Комунікація	Автономність та відповідальність
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	Застосовувати нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо;	Вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.	Вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання знання.
ЗК3.	Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово)	Уміння професійного дискурсу; спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, складання різних видів документів	Дотримання етики ділового спілкування.	Відповідати сучасним вимогам до організації навчального процесу.
ЗК4.	Навички	Уміння знаходити та	Уміння	Збереження, накопичення

	використання інформаційних і комунікаційних технологій.	аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизація прийомів створення.	пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.	та інтерпретація даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень
ЗК7.	Здатність працювати в команді	Уміння ефективно співпрацювати в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури та спорту	Уміння оцінювати непередбачувані проблеми у професійній діяльності й осмислювати вибір шляхів їх вирішення	Несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності, дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки
ЗК9.	Навики здійснення безпечної діяльності.	Визначення засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; діагностує функціональний стан організму людини; застосовує гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом.	Застосування основних принципів та засобів надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі.	Обирати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій
ЗК10.	Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.	Уміння діяти соціально відповідально та свідомо; приймає рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.	Дотримання основних положень збереження навколишнього середовища у професійній діяльності.	Організувати заходи по збереженню навколишнього середовища у професійній діяльності
ЗК12.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.	Діяти соціально відповідально та свідомо	Розуміти концепції сталого розвитку людства.	Приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів.
ФК1.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.	Застосовувати базові знання з метрології та біомеханіки, виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.	Уміння пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.	Організувати заходи по збереженню здоров'я у професійній діяльності
ФК 2.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики фізичного виховання та спортивної підготовки	Інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.	Уміє пояснити принципи, засоби та методи фізичного виховання населення	Обирати засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в професійній сфері
ФК3.	Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	Застосування знань сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використання сучасних методів діагностики індивідуального та громадського здоров'я;	Організувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.	Обирати засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в професійній сфері
ФК10.	Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення	Демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; життя.	Демонструвати навички професійного спілкування про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.	Організувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу

	здорового способу життя.			
ФК 11.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	Уміє ефективно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар відповідно до особистісних та професійних потреб	Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики та знаряддя, технології та практики	Несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності, дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки
ФК12.	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації	Використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності.	Складання плану кондиційного тренування.	Розроблення та організація фізкультурно-оздоровчих заходів для різних груп населення.
ФК 14.	Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту	Уміє знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел;	Демонструє готовність для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.	Здійснення комунікаційної взаємодії за допомогою соціальних мереж; збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій
ФК 16.	Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснювати принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретувати теорію навчання рухових дій	Уміє застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснює принципи, засоби та методи спортивної підготовки;	Демонструє засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій;	Розроблення та організація фізкультурно-оздоровчих заходів для різних груп населення.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна форма навчання)								
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1	Легка атлетика в системі фізичного виховання		1	2				5		0,5	0,5				5
2	Класифікація легкоатлетичних вправ		1	2				5		0,5	0,5				5
3	Методика навчання легкоатлетичним вправам		1	2				5		0,5	1				5
4	Загально розвиваючі та спеціальні вправи		1	2				5		0,5	1				8
5	Біг на середні та довгі дистанції		1	2				5			1				8
6	Спортивна ходьба		1	4				6			1				10
7	Спринтерський біг		1	4				6			1				5

8	Стрибки у довжину	1	4			5			1				10
9	Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики Вікові групи	1	2			5			1				10
10	Побудова процесу підготовки легкоатлетів	1	4			5			1				12
Проміжний контроль													
Разом:		10	28		2	52		2	10				78

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання

Планування навчання. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація та методика занять з легкої атлетики. Урок з легкої атлетики. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю. Легка атлетика в дошкільних закладах. Легка атлетика в загальноосвітній школі. Легка атлетика в середніх спеціальних освітніх закладах. Легка атлетика у вищих навчальних закладах. Легка атлетика в дитячих спортивних школах. Тренування. Структура тренування. Легка атлетика в літніх оздоровчих закладах.

Тема 2. Класифікація легкоатлетичних вправ

Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства. Швидкісно-силові види легкої атлетики. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики. Ациклічні види легкої атлетики.

Тема 3. Методика навчання легкоатлетичним вправам

Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування. Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості осіб, що займаються. Вплив занять з легкої атлетики на організм осіб, що займаються. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладання, метод наглядного навчання. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри

Тема 4. Загально розвиваючі та спеціальні вправи

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з контингентом різного віку та статі.

Тема 5. Біг на середні та довгі дистанції.

Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання.

Тема 6. Спортивна ходьба

Опанування елементів техніки спортивної ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби та методика навчання.

Тема 7. Спринтерський біг

Вивчення техніки спринту. Послідовне опанування елементів техніки. Біг на короткі дистанції, різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.

Тема 8. Стрибки у довжину

Історія виникнення стрибка у довжину. Характеристика способів виконання стрибка у довжину
Методику навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення).

Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину. Основні аспекти підготовки до проведення змагань з легкої атлетики. Положення про змагання з легкої атлетики.

Тема 9. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики Вікові групи.

Одяг, взуття і номери. Надання допомоги спортсменам. Дискваліфікація. Протести й апеляції. Вимір доріжки. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш. Хронометраж і фотофініш. Формування забігів, жеребкування і порядок виходу з попередніх забігів у бігових видах. Порядок участі у змаганні. Загальні положення стрибкових видів. Спроби. Виміри. Загальні положення видів метань. Рівність результатів. Зовнішні сили. Приблизний розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань.

Тема 10. Побудова процесу підготовки легкоатлетів

Еволюція методики тренування легкоатлетів. Характерні риси сучасного тренування легкоатлетів. Основні поняття спортивного тренування. Термінологія. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова). Загальні основи багаторічного планування. Максимальні тренувальні та змагальні навантаження. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості. Особливості різних етапів багаторічної підготовки легкоатлетів. Відбір та орієнтація легкоатлетів у системі багаторічної підготовки. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації легкоатлетів. Загальні основи планування річної підготовки. Побудова програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять. Програми занять спринтерів. Програми занять легкоатлетів, які спеціалізуються на середніх дистанціях. Програми занять стаєрів. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів. Змагання та змагальні навантаження легкоатлетів. Особливості змагань у різних видах легкої атлетики.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Класифікація видів легкої атлетики

Тема 2. Біг на короткі дистанції, «низький старт»

Тема 3. Загальна-фізична підготовка

Тема 4. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.

Тема 5. Основи техніки штовхання ядра

Тема 6. Основи техніки естафетного бігу

Тема 7. Техніка та методика навчання стрибків у довжину (з місця і розбігу)

Тема 8. Модульний контроль

Тема 9. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики

Тема 10. Організація та методика проведення спортивних змагань з легкої атлетики

Тема 11. Зміст уроку за темою «легка атлетика»

Тема 12. Підготовка плану-конспекту

Тема 13. Методика суддівства

Тема 14. Методика проведення контролю та оцінювання

Тема 15. Класифікація та загальна характеристика а легкоатлетичних вправ.

Тема 16. Техніка і методика навчання легкоатлетичних видів спорту.

Тема 17. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

Тема 18. Попередження помилок техніки навчання легкоатлетичних вправ..

Тема 19. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

Елементи техніки бігу на короткі дистанції.	10	10	Доповідь (презентація)
Оволодіння навичками техніки бігу на короткі дистанції	10	10	Доповідь (презентація)
Комплекси ССВ, СБВ.СВМ для удосконалення фізичних якостей легкоатлетів.	2	2	модульна контрольна робота
Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань.. Планування та види змагань.	10	20	Модульна контрольна робота
Вимоги до місць змагань та інвентарю	10	20	реферат
Складання звіту про проведення змагань.	10	16	реферат
Разом	52	78	

Тематика індивідуальних (групових) завдань

1. Використовуючи рекомендації літературних джерел, результати проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики, розробити модельні характеристики спортсменів різної спеціалізації
2. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, рекомендації літературних джерел розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту .

Теми рефератів для самостійного опрацювання.

Реферат - короткий виклад письмово або у формі публічної доповіді вмісту книги, статті або декількох робіт, наукової праці, літератури із загальної тематики. Реферат - це самостійна учбово-дослідницька робота студента, де автор розкриває суть досліджуваної проблеми, приводить різні точки зору, а також власні погляди на неї.

Вміст матеріалу має бути логічним, виклад матеріалу носить проблемно-пошуковий характер.

Теми рефератів для самостійного опрацювання.

№ з/п	Назва теми
1	Споруди для занять з легкої атлетики. Стандарти та особливості
2	Загально розвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
3	Вимоги до місць змагань та інвентарю.
4	Класифікація легкоатлетичних вправ
5	Аналіз методики навчання бігу на середні та довгі дистанції
6	Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань..
7	Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
8	Аналіз методики навчання спортивній ходьбі
9	Планування та види змагань.
10	Загальна методична схема навчання легко атлетичним вправам.
11	Аналіз методики навчання бігу на короткі дистанції.
12	Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
13	Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
14	Аналіз методики навчання у стрибках у висоту. Послідовне опанування елементів техніки і техніки стрибка в цілому

15	Техніка і методика навчання легкоатлетичних видів спорту.
16	Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
17	Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
18	Попередження помилок техніки навчання легкоатлетичних вправ..
19	Розвиток фізичних якостей у легкій атлетиці.
20	Основи управління тренувальним процесом у легкій атлетиці.
21	Етапи підготовки легкоатлетів-спринтерів.
22	Правила змагань зі спринтерського бігу.
23	Основна документація змагань з легкої атлетики.
24	Суддівство у легкій атлетиці.
25	Організація і проведення оздоровчих заходів засобами легкоатлетичних вправ у різних групах населення.
26	Комплекси ССВ, СБВ.СВМ для удосконалення фізичних якостей легкоатлетів.
27	Рухливі ігри, естафети для розвитку координаційних та кондиційних здібностей.
28	Роль тренера в організації процесу підготовки спортсмена до змагань.
29	Складання звіту про проведення змагань.
30	План-конспект уроку з легкої атлетики в загальноосвітній школі.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю. Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.

6.2. Форми проміжного контролю. Модульна контрольна робота

6.3. Форми підсумкового контролю. Залік

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи: «Питання»

1. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
2. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання
------------------------------------	--	--

	індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на практичних заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація заходу або теми	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

опорні конспекти лекцій; наочні посібники, навчально-методичні посібники, підручники.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

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: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст] : Курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. – Х. : ОВС, 2001. – 112с.
4. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.
5. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.
6. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.
8. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development:

Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience

<https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247>

9. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.
10. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.

11. *Ресурси*

Інституційний репозитарій іДГУ

<http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/>