

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова
05 вересня 2018 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту,

Факультет фізичної культури та спорту

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» для студентів: галузі знань 01 Освіта спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми Фізична культура і спорт: тренер з обраного виду спорту. Мова викладання – українська.

Розробники:

Демидова І.В., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури _____ (Демидова І.В.)

Бірюк С.В., доцент кафедри спорту _____ (Бірюк С.В.)

Решетилова Н.В., викладач кафедри спорту _____ (Решетилова Н.В.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від 27 серпня 2018 року

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю.В.)

27 серпня 2018 р.

**1. Опис навчальної дисципліни
«Легка атлетика та методика викладання»**

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|---------|
| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
| | | <i>денна форма навчання</i> | |
| Кількість кредитів – 8 | Галузь знань 01 Освіта | <i>нормативна</i> | |
| | Спеціальність 017 Фізична культура і спорт | | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація | 017 Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту | Рік підготовки: | |
| | | перший | |
| Загальна кількість годин - 240 | | Семестр | |
| | | 1 | 2 |
| Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 | Ступінь бакалавра | Лекції | |
| | | 2 год. | 2 год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 38 год. | 38 год. |
| | | Лабораторні | |
| | | | |
| | | Самостійна робота | |
| | | 80 год. | 80 год. |
| Вид контролю: | | | |
| залік | залік | | |

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 80 год. – аудиторні заняття, 160 год. – самостійна робота (33% / 67%).

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу:

Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера-викладача загальних та спеціалізованих навчальних закладів, працівника в галузі фізичної культури та спорту.

Завдання курсу:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту;
- оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ;
- оволодіння методикою навчання легкоатлетичним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики та секційних занять легкоатлетичної спрямованості, згідно з програмою спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з легкої атлетики та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

I. Інтегральна компетентність:

- ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

II. Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

III. Фахові компетентності спеціальності:

- ФК 1. 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.

- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.
- ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

2. Програма навчальної дисципліни I семестр

Кредит 1.

Тема 1. *Легка атлетика в системі фізичного виховання України.* Місце, значення та форми занять легкоатлетичним спортом в системі фізичного виховання України.

Тема 2. *Історія розвитку легкоатлетичного спорту.* Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Миколаївщині.

Тема 3. *Біг на короткі дистанції.* Ознайомлення з бігом на короткі дистанції; історична довідка; правила змагань. Біг на 100 м: спеціальні вправи; навчання техніці швидкого бігу по прямому відрізку дистанції;

Тема 4. *Вертикальні стрибки.* Ознайомлення зі стрибками у висоту; історична довідка; правила змагань. Стрибок у висоту способом «переступання»: навчання техніці відштовхування.

Кредит 2.

Тема 1. *Біг на короткі дистанції.* Біг на 100 м: навчання техніці високого та низького старту у сполученні із стартовим розгоном; навчання техніці фінішування; біг 30 м з низького старту з урахуванням часу; оцінка техніки виконання низького старту.

Тема 2. *Вертикальні стрибки.* Стрибок у висоту способом «переступання»: закріплення техніки відштовхування; навчання компенсаторним рухам над планкою; навчання техніці розбігу.

Тема 3. *Навчальна практика.* Проведення окремих загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.

Кредит 3.

Тема 1. **Біг на короткі дистанції.** Біг на 100 м з урахуванням часу та дотримання правил змагань. Біг на 200 та 400 м: навчання техніці бігу по повороту; навчання техніці низького старту на повороті. Місце бігу на короткі дистанції в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Тема 2. **Естафетний біг.** Ознайомлення з естафетним бігом; історична довідка; правила змагань. Естафетний біг 4 x 100 м: навчання прийому та передачі естафетної палички в полегшених умовах; навчання старту на етапах естафетного бігу.

Тема 3. **Вертикальні стрибки.** Стрибок у висоту способом «переступання»: стрибки на результат в умовах змагання. Стрибок у висоту способом «хвиля»: опробування техніки. Стрибок у висоту способом «перекат»: навчання техніці стрибка; оцінка засвоєння техніки виконання стрибка «перекат».

Тема 4. **Навчальна практика.** Проведення окремих загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.

Кредит 4.

Тема 1. **Естафетний біг.** Естафетний біг 4 x 100 м: навчання прийому та передачі естафетної палички із дотримання правил змагань; оцінка рівня оволодіння технікою прийому та передачі естафетної палички на високій швидкості; естафетний біг 4 x 50 з урахуванням часу та дотриманням правил змагань; естафетний біг 4 x 100 з урахуванням часу та дотриманням правил змагань. Естафетний біг 4 x 400 м: ознайомлення, опробування. Естафетний біг в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Тема 2. **Вертикальні стрибки.** Стрибок у висоту способом «перекидний»: навчання техніці стрибка; оцінка засвоєння техніки виконання стрибка «перекидний». Стрибки у висоту в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Тема 3. **Навчальна практика.** Проведення окремих загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.

II семестр

Кредит 1.

Тема 1. **Основи техніки легкоатлетичних вправ.** Основи техніки ходьби та бігу, стрибків та метань: Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ. Основні показники оцінки спортивної техніки. Цикл рухів у ходьбі. Цикл рухів у бігу. Динаміка ходьби та бігу. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.

Старт, стартовий розгін, біг по дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Фінішування.

Фази стрибка; рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування: поштовхова нога як пружний важіль; роль махових рухів, кути відштовхування. Політ: фактори, які впливають на довжину і висоту траєкторії руху ЗМЦТ в польоті; кути вильоту. Критерії

раціональності рухів в вертикальних та горизонтальних стрибках. Приземлення: значення приземлення для результату в різних видах стрибків.

Загальна характеристика метань. Фактори, які впливають на дальність польоту легкоатлетичних снарядів. Фази метань; рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. Фаза розгону і підготовки до фінального зусилля в метаннях. Фаза фінального зусилля.

Тема 2. *Довгі метання*. Метання м'яча: ознайомлення; навчання техніці тримання та випуску м'яча; навчання техніці фінального зусилля.

Тема 3. *Горизонтальні стрибки*. Ознайомлення зі стрибками у довжину; історична довідка; правила змагань. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»: опробування; навчання техніці відштовхування у сполученні з вильотом в положення бігового кроку.

Тема 4. *Навчальна практика*. Проведення загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.

Кредит 2.

Тема 1. *Довгі метання*. Метання м'яча: закріплення техніки фінального зусилля; контроль техніки фінального зусилля; навчання техніці кидкових кроків.

Тема 2. *Горизонтальні стрибки*. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»: закріплення та контроль техніки відштовхування у сполученні з вильотом в положення бігового кроку; навчання техніці приземлення.

Тема 3. *Навчальна практика*. Проведення загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.

Кредит 3.

Тема 1. *Довгі метання*. Метання м'яча: закріплення техніки кидкових кроків; навчання техніці кидкових кроків у сполученні з відведенням снаряду; навчання техніці повного розбігу в метанні м'яча.

Тема 2. *Горизонтальні стрибки*. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»: навчання техніці розбігу; стрибки у довжину способом «зігнувши ноги» на результат із дотриманням правил змагань; оцінка техніки стрибка. Стрибок у довжину способом «прогнувшись»: навчання техніці рухів в польоті.

Тема 3. *Навчальна практика*. Проведення загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.

Кредит 4.

Тема 1. *Довгі метання*. Метання м'яча: контроль інтегральної підготовленості у змагальних умовах; метання м'яча в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Метання спису: ознайомлення з метанням спису; історична довідка; правила змагань. навчання техніці метання; опробування техніки метання спису. Метання спису в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Тема 2. *Горизонтальні стрибки*. Стрибок у довжину способом «прогнувшись»: закріплення техніки рухів в польоті; стрибки на результат у змагальних умовах; контроль техніки стрибка. Стрибок у довжину способом «ножиці»: навчання

техніці рухів в польоті; закріплення техніки рухів в польоті; стрибки на результат у змагальних умовах; контроль техніки стрибка. Стрибки у довжину в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Тема 3. *Навчальна практика*. Проведення підготовчої частини заняття на оцінку.

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви кредитів і тем | Кількість годин | | | | | |
|--|-----------------|--------------|----------|-----|-----|-----------|
| | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | пр | лаб | інд | ср |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| I семестр | | | | | | |
| Кредит 1. | | | | | | |
| Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України. Місце, значення та форми занять легкоатлетичним спортом в системі фізичного виховання України. | 8 | 2 | | | | 6 |
| Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту. Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Миколаївщині. | 6 | | | | | 6 |
| Тема 3. Біг на короткі дистанції Ознайомлення з бігом на короткі дистанції; історична довідка; правила змагань. Біг на 100 м: спеціальні вправи; навчання техніці швидкого бігу по прямому відрізку дистанції; | 8 | | 4 | | | 4 |
| Тема 4. Вертикальні стрибки. Ознайомлення зі стрибками у висоту; історична довідка; правила змагань. Стрибок у висоту способом «переступання»: навчання техніці відштовхування. | 8 | | 4 | | | 4 |
| Усього годин: | 30 | 2 | 8 | | | 20 |
| Кредит 2. | | | | | | |
| Тема 1. Біг на короткі дистанції. Біг на 100 м: навчання техніці високого та низького старту у сполученні із стартовим розгоном; навчання техніці фінішування; біг 30 м з низького старту з урахуванням часу; оцінка техніки виконання низького старту. | 12 | | 4 | | | 8 |

| | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
| Тема 2. Вертикальні стрибки. Стрибок у висоту способом «переступання»: закріплення техніці відштовхування; навчання компенсаторним рухам над планкою; навчання техніці розбігу. | 12 | | 4 | | 8 |
| Тема 3. Навчальна практика. Проведення окремих загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача. | 6 | | 2 | | 4 |
| Усього годин: | 30 | | 10 | | 20 |
| Кредит 3. | | | | | |
| Тема 1. Біг на короткі дистанції. Біг на 100 м з урахуванням часу та дотримання правил змагань. Біг на 200 та 400 м: навчання техніці бігу по повороту; навчання техніці низького старту на повороті. Місце бігу на короткі дистанції в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. | 6 | | 2 | | 4 |
| Тема 2. Естафетний біг. Ознайомлення з естафетним бігом; історична довідка; правила змагань. Естафетний біг 4 x 100 м: навчання прийому та передачі естафетної палички в полегшених умовах; навчання старту на етапах естафетного бігу. | 6 | | 2 | | 4 |
| Тема 3. Вертикальні стрибки. Стрибок у висоту способом «переступання»: стрибки на результат в умовах змагання. Стрибок у висоту способом «хвиля»: опробування техніки. Стрибок у висоту способом «перекат»: навчання техніці стрибка; оцінка засвоєння техніки виконання стрибка «перекат». | 12 | | 4 | | 8 |
| Тема 4. Навчальна практика. Проведення окремих загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача. | 6 | | 2 | | 4 |
| Усього годин: | 30 | | 10 | | 20 |
| Кредит 4. | | | | | |
| Тема 1. Естафетний біг. Естафетний | 18 | | 6 | | 12 |

| | | | | | |
|--|------------|----------|-----------|--|-----------|
| біг 4 x 100 м: навчання прийому та передачі естафетної палички із дотримання правил змагань; оцінка рівня оволодіння технікою прийому та передачі естафетної палички на високій швидкості; естафетний біг 4 x 50 з урахуванням часу та дотриманням правил змагань; естафетний біг 4 x 100 з урахуванням часу та дотриманням правил змагань. Естафетний біг 4 x 400 м: ознайомлення, опробування. Естафетний біг в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. | | | | | |
| Тема 2. Вертикальні стрибки. Стрибок у висоту способом «перекидний»: навчання техніці стрибка; оцінка засвоєння техніки виконання стрибка «перекидний». Стрибки у висоту в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. | 6 | | 2 | | 4 |
| Тема 3. Навчальна практика. Проведення окремих загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача. | 6 | | 2 | | 4 |
| Усього годин: | 30 | | 10 | | 20 |
| Разом годин за семестр: | 120 | 2 | 38 | | 80 |
| II семестр | | | | | |
| Кредит 1. | | | | | |
| Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Основи техніки ходьби та бігу, стрибків та метань: Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ. Основні показники оцінки спортивної техніки. Цикл рухів у ходьбі. Цикл рухів у бігу. Динаміка ходьби та бігу. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Фінішування. | 10 | | 2 | | 8 |

| | | | | | |
|---|-----------|----------|----------|--|-----------|
| <p>Фази стрибка; рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування: поштовхова нога як пружний важіль; роль махових рухів, кути відштовхування. Політ: фактори, які впливають на довжину і висоту траєкторії руху ЗМЦТ в польоті; кути вильоту. Критерії раціональності рухів в вертикальних та горизонтальних стрибках. Приземлення: значення приземлення для результату в різних видах стрибків.</p> <p>Загальна характеристика метань. Фактори, які впливають на дальність польоту легкоатлетичних снарядів. Фази метань; рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. Фаза розгону і підготовки до фінального зусилля в метаннях. Фаза фінального зусилля.</p> | | | | | |
| <p>Тема 2. Довгі метання. Метання м'яча: ознайомлення; навчання техніці тримання та випуску м'яча; навчання техніці фінального зусилля.</p> | 7 | | 3 | | 4 |
| <p>Тема 3. Горизонтальні стрибки. Ознайомлення зі стрибками у довжину; історична довідка; правила змагань. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»: опробування; навчання техніці відштовхування у сполученні з вильотом в положення бігового кроку.</p> | 7 | | 3 | | 4 |
| <p>Тема 4. Навчальна практика. Проведення загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.</p> | 6 | | 2 | | 4 |
| Усього годин: | 30 | 2 | 8 | | 20 |
| Кредит 2. | | | | | |
| <p>Тема 1. Довгі метання. Метання м'яча: закріплення техніки фінального зусилля; контроль техніки фінального зусилля; навчання техніці кидкових кроків.</p> | 12 | | 4 | | 8 |
| <p>Тема 2. Горизонтальні стрибки. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»: навчання техніці розбігу; стрибки</p> | 12 | | 4 | | 8 |

| | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
| у довжину способом «зігнувши ноги» на результат із дотриманням правил змагань; оцінка техніки стрибка. | | | | | |
| Тема 3. Навчальна практика. Проведення загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача. | 6 | | 2 | | 4 |
| Усього годин: | 30 | | 10 | | 20 |
| Кредит 3. | | | | | |
| Тема 1. Довгі метання. Метання м'яча: закріплення техніки кидкових кроків; навчання техніці кидкових кроків у сполученні з відведенням снаряду; навчання техніці повного розбігу в метанні м'яча. | 12 | | 4 | | 8 |
| Тема 2. Горизонтальні стрибки. Стрибок у довжину способом «прогнувшись»: навчання та закріплення техніки рухів в польоті; стрибки у довжину способом «прогнувшись» на результат із дотриманням правил змагань; оцінка техніки стрибка. | 12 | | 4 | | 8 |
| Тема 3. Навчальна практика. Проведення загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача. | 6 | | 2 | | 4 |
| Усього годин: | 30 | | 10 | | 20 |
| Кредит 4. | | | | | |
| Тема 1. Довгі метання. Метання м'яча: контроль інтегральної підготовленості у змагальних умовах; метання м'яча в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Метання спису: ознайомлення з метанням спису; історична довідка; правила змагань. навчання техніці метання; опробування техніки метання спису. Метання спису в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. | 12 | | 4 | | 8 |
| Тема 2. Горизонтальні стрибки. Стрибок у довжину способом «ножиці»: навчання техніці рухів в польоті; закріплення техніки рухів в польоті; | 12 | | 4 | | 8 |

| | | | | | |
|--|------------|----------|-----------|--|------------|
| стрибки на результат у змагальних умовах; контроль техніки стрибка. Стрибки у довжину в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. | | | | | |
| Тема 3. Навчальна практика. Проведення підготовчої частини заняття на оцінку. | 6 | | 2 | | 4 |
| Усього годин: | 30 | | 10 | | 20 |
| Разом годин за семестр: | 120 | 2 | 38 | | 80 |
| Разом годин за навчальний рік: | 240 | 4 | 76 | | 160 |

5. Теми лекційних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1. | Кредит 1, I семестр. Легка атлетика в системі фізичного виховання України. | 2 |
| | Тема 1. Місце, значення та форми занять легкоатлетичним спортом в системі фізичного виховання України. | 2 |
| 2. | Кредит 1, II семестр. Основи техніки легкоатлетичних вправ | 2 |
| | Тема 1. Основи техніки ходьби та бігу, стрибків та метань. | 2 |
| | Всього: | 4 |

6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| | I семестр | |
| 1. | Кредит 1-3. Біг на короткі дистанції: | 10 |
| | Біг на 100 м. | 8 |
| | Біг на 200 та 400 м. | 2 |
| 2. | Кредит 1-4. Вертикальні стрибки: | 14 |
| | Стрибок у висоту способом «переступання». | 8 |
| | Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний». | 6 |
| 3. | Кредит 3-4. Естафетний біг: | 8 |
| | Естафетний біг 4 x 100 м | 6 |
| | Естафетний біг 4 x 400 м | 2 |
| 4. | Кредит 2-4. Навчальна практика | 6 |
| | Разом: | 38 |

| II семестр | | |
|-------------------|--|-----------|
| 4. | <i>Кредит 1-4. Горизонтальні стрибки:</i> | 15 |
| | Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». | 7 |
| | Стрибок у довжину способом «прогнувшись». | 4 |
| | Стрибок у довжину способом «ножиці». | 4 |
| 5. | <i>Кредит 1-4. Довгі метання:</i> | 15 |
| | Метання м'яча. | 12 |
| | Метання спису. | 3 |
| 6. | <i>Кредит 1-4. Навчальна практика</i> | 8 |
| | <i>Разом:</i> | 38 |
| | <i>Всього:</i> | 76 |

7. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------------------|--|-----------------|
| I семестр | | |
| 1. | <i>Кредит 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України.</i> | 6 |
| | Місце, значення та форми занять легкоатлетичним спортом в системі фізичного виховання України. | 6 |
| 2. | <i>Кредит 1. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.</i> | 6 |
| | Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Миколаївщині. | 6 |
| 3. | <i>Кредит 1-3. Біг на короткі дистанції</i> | 16 |
| | Біг на 100 м. | 12 |
| | Біг на 200 та 400 м. | 4 |
| 4. | <i>Кредит 1-4. Вертикальні стрибки.</i> | 24 |
| | Стрибок у висоту способом «переступання». | 16 |
| | Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний». | 8 |
| 5. | <i>Кредит 3-4. Естафетний біг</i> | 16 |
| | Тема 1. Естафетний біг 4 x 100 м | 14 |
| | Тема 2. Естафетний біг 4 x 400 м | 2 |
| 6. | <i>Кредит 2-4. Навчальна практика</i> | 12 |
| | <i>Разом:</i> | 80 |
| II семестр | | |
| 1. | <i>Кредит 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ</i> | 8 |
| | Основи техніки ходьби та бігу, стрибків та метань. | 8 |
| 2. | <i>Кредит 1-4. Горизонтальні стрибки</i> | 28 |
| | Тема 1. Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». | 12 |

| | | |
|----|---|------------|
| | Тема 2. Стрибок у довжину способом «прогнувшись». | 8 |
| | Тема 3. Стрибок у довжину способом «ножиці». | 8 |
| 3. | Кредит 1-4. Довгі метання | 28 |
| | Тема 1. Метання м'яча. | 24 |
| | Тема 2. Метання спису. | 4 |
| 4. | Кредит 1-4. Навчальна практика | 16 |
| | Разом: | 80 |
| | Всього: | 160 |

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку обраного виду легкої атлетики.
2. Техніка виконання обраної легкоатлетичної вправи.
3. Методика навчання обраній легкоатлетичній вправі.
4. Методика тренування школярів в обраному виді легкої атлетики.
5. Місце обраного виду легкої атлетики в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

**Примітка:* Легкоатлетична вправа обирається з видів легкої атлетики, що вивчаються протягом навчального семестру, відповідно до Робочої програми дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання», індивідуально, по узгодженню з викладачем.

9. Методи навчання

При вивченні дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» використовуються наступні групи методів навчання:

1. Методи вербального впливу (загальнопедагогічні методи – дидактична розповідь, бесіда, обговорення; інструктування; супроводжувальні пояснення; вказівки і команди; словесна оцінка; опис; характеристика).
2. Методи забезпечення наочності:
 - а) демонстрація наочних посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм, презентацій);
 - б) мультимедійна демонстрація;
 - в) реальна демонстрація техніки вправ кваліфікованими спортсменами;
3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:
 - а) методи розчленованої вправи;
 - б) методи цілісної вправи.
4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:
 - а) навчальна практика;
 - б) вирішування професійних ситуаційних задач;
 - в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач;

10. Методи контролю

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння **теоретичних знань** (усне опитування, контрольні роботи, залікове тестування);
- б) контроль засвоєння **техніки легкоатлетичних вправ** (оцінювання техніки виконання окремих елементів легкоатлетичних вправ та цілісних вправ);
- в) контроль **рівня та динаміки інтегральної підготовленості** студентів (виконання контрольних нормативів з вивчених видів легкої атлетики на результат);
- г) контроль засвоєння **професійних навичок** (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ та підготовчої частини уроку легкої атлетики для різних вікових груп);

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 3 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді.
 - б) контрольних письмових робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі кредитів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання; КР поєднують тестові та текстові завдання; оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали.
- Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 10 балів.

Оцінка рівня оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та окремих їх елементів здійснюється за допомогою:

- а) оцінювання **практичного виконання студентами окремого елемента** легкоатлетичної вправи (1-20 балів);
- б) оцінювання **практичного виконання студентами цілісної легкоатлетичної вправи без фіксації** показаного результату (1-20 балів);

Оцінка рівня та динаміки функціональної та фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою:

- а) **практичного виконання студентами цілісних легкоатлетичних вправ** в змагальних умовах, згідно з Правилами змагань з легкої атлетики (1 – 20 балів). Враховується **результат**, показаний студентом, при виконанні даної вправи, а також ступінь фізичної підготовленості. Діапазон оцінки за показаний результат розпочинається з 1 балу. В 1-7 бали оцінюється результат, який відповідає низькому рівню функціональної та фізичної підготовленості, достатній рівень підготовленості оцінюється в 8-14 балів, високий - в 15 - 20 балів і вище.
- При виконанні окремих вправ на результат припускається одночасне оцінювання також і техніки виконання. В залежності від ступеня оволодіння технікою вправи, діапазон оцінки може бути від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою **навчальної практики, а саме:**

- а) проведення окремих загально розвиваючих вправ;
- б) проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики, або секційного заняття, для різних вікових груп;
- в) аналізу проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.

Діапазон оцінок за навчальну практику складає від 1 балу (за доповнення чи зауваження при аналізуванні проведення навчальної практики) до 10 балів, в залежності від складності завдання та ступеню професійної підготовленості студента при його вирішуванні.

Додаткові заохочувальні бали студент може отримати:

- а) надання волонтерської допомоги в організації, проведенні та суддівстві змагань з легкої атлетики, кросів, пробігів та інших спортивно-масових заходів легкоатлетичної спрямованості органам народної освіти Миколаївської області, організації «Інваспорт», СДЮШОР з легкої атлетики тощо;
- б) надання допомоги адміністрації Центрального міського стадіону та Миколаївської СДЮШОР з легкої атлетики в упорядкуванні спортивного ядра, легкоатлетичного манежу та спортивного обладнання;
- в) членство у збірних командах з легкої атлетики університету, Миколаївської області;
- г) високі результати, показані у офіційних змаганнях з легкої атлетики, міських легкоатлетичних естафетах;
- д) активну участь у науковій роботі з легкої атлетики, підготовку наукових статей, участь в роботі наукових студентських конференцій;
- е) стовідсоткове відвідування занять з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру шляхом накопичування за всіма підрозділами діагностичного розділу, обумовленого в робочій програмі з дисципліни, в тому числі і за самостійну роботу .

11. Розподіл балів, які отримують студенти I семестр

| Поточне накопичування балів | | | | | | | | | | | | | | Сума |
|-----------------------------|----|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----|----------|----|----|------|
| Кредит 1 | | | | Кредит 2 | | | Кредит 3 | | | | Кредит 4 | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T1 | T2 | T3 | T1 | T2 | T3 | T4 | T1 | T2 | T3 | |
| 20 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 20 | 30 | 20 | 30 | 20 | 40 | 40 | 20 | 400 |

II семестр

| Поточне накопичування балів | | | | | | | | | | | | | Сума |
|-----------------------------|----|----|----|----------|----|----|----------|----|----|----------|----|----|------|
| Кредит 1 | | | | Кредит 2 | | | Кредит 3 | | | Кредит 4 | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T1 | T2 | T3 | T1 | T2 | T3 | T1 | T2 | T3 | |
| 20 | 30 | 30 | 20 | 40 | 40 | 20 | 40 | 40 | 20 | 40 | 40 | 20 | 400 |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| ОЦІНКА ЄКТС | СУМА БАЛІВ | ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ | |
|----------------|---------------|-------------------------------|----------------------|
| | | екзамен | залік |
| A | 90-100 | 5 (відмінно) | 5/відм./зараховано |
| B | 80-89 | 4 (добре) | 4/добре/ зараховано |
| C | 65-79 | | |
| D | 55-64 | 3 (задовільно) | 3/задов./ зараховано |
| E | 50-54 | | |
| FX | 35-49 | 2 (незадовільно) | Не зараховано |

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники:

1. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, Ю.В.Тупсєв, Л.А.Хохлова. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2014. – 147 с.
2. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, В.В.Пильненький, Л.А.Хохлова. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2014. – 133 с.
3. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції)» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, О.В.Демидова, Н.І.Макух. – Миколаїв: ПП «РАЛ-поліграфія», 2016. – 58 с.
4. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».
5. Навчальні відеофільми:
 - «Презентація легкоатлетичного спорту»;
 - «Легка атлетика на стародавніх Олімпіадах»;
 - «Олімпія» (легка атлетика на Олімпійських іграх 1936 р. в Берліні);
 - «Легкоатлетична слава України» (українські легкоатлети-олімпійці);
 - «Аналіз техніки стрибків у довжину з розбігу»;
 - «Техніка бігу на короткі дистанції»;
 - «Техніка спеціальних вправ спринтера»;
 - «Техніка бігу на короткі дистанції найсильніших спринтерів світу»;
 - «Техніка стрибків у висоту способами «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний» на Олімпійських Іграх»;
 - «Презентація Чемпіонату світу з естафетного бігу»;
 - «Естафетний біг 4 x 100 м. Аналіз техніки»;
 - «Методика навчання техніці прийому та передачі естафетної палички»;

- «Естафетний біг на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи»;
- «Методика навчання стрибкам у довжину»;
- «Техніка стрибків у довжину найсильніших легкоатлетів світу»;
- «Аналіз техніки метання спису»;
- «Спеціальні вправи металників спису»;
- «Техніка метання спису найсильніших спортсменів світу»;
- «Тренування легкоатлета».

14. Рекомендована література

Базова:

1. Легка атлетика. Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
4. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.

Допоміжна:

5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
7. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
8. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.
9. Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
10. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
11. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
12. Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
13. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних

закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004.

15. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.

16. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могилы, 2003. - С. 26-48

15. Інформаційні ресурси:

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF Competition Rules 2016-2017 ua.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Compensation_Rules_2016-2017_ua.pdf) Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>