

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

Кафедра фізичної культури та 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

Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм,
Фізична культура та Захист Вітчизни

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 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітніх програм Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм та Фізична культура та Захист Вітчизни;

Мова викладання – українська.

Розробники: Демидова І.В., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури, Решетилова Н.В., викладач кафедри спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Литвиненко О. М.)

«27» серпня 2018 р.

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

ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта	<i>нормативна</i>	
	Спеціальність 014 Середня освіта		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	014.11 Середня освіта (Фізична культура). Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм. Фізична культура та захист Вітчизни.	<i>Рік підготовки:</i>	
		другий	
Загальна кількість годин - 90		<i>Семестр</i>	
		3	-
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<i>Леції</i>	
		2 год.	
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		28 год.	
		<i>Лабораторні</i>	
		<i>Самостійна робота</i>	
		60 год.	
		Вид контролю:	
екзамен			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33% / 67%).

ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>заочна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта	<i>нормативна</i>	
	Спеціальність 014 Середня освіта		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	014.11 Середня освіта (Фізична культура). Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм.	Рік підготовки:	
		другий	
Загальна кількість годин - 90		Семестр	
		3	-
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 7	Ступінь бакалавра	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		6 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		84 год.	-
		Вид контролю:	
		екзамен	-

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для заочної форми навчання – 6 год. – аудиторні заняття, 90 год. – самостійна робота (7% / 93%).

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу:

Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

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 уроку фізичної культури легкоатлетичної спрямованості, згідно з програмою загальноосвітніх середніх 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. Загальні компетентності

- Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях (ЗК-4);
- Здатність до самовдосконалення та саморозвитку (ЗК-6);
- Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-11);

II. Фахові компетентності:

- Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей (ФК-9);
- Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями (ФК-10);
- Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології (ФК 16);

- 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 (ФК 17).

програмні результати навчання:

- ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.
- ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.
- ПРН 8. Демонструє уміння у розробці навчально-методичних матеріалів (робочих програм, навчально-тематичних планів) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.
- ПРН 13. 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.
- ПРН 14. 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 організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.
- ПРН 18. Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.
- ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
- ПРН 23. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

2. Програма навчальної дисципліни III семестр

Кредит 1.

Тема 1. Легка атлетика в загальноосвітніх навчальних закладах.

Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти.

Урок – основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі. Структура уроку легкоатлетичної спрямованості, задачі та предметний зміст кожної її частини. Підготовка до уроку легкої атлетики: етап попередньої підготовки. планування; етап безпосередньої підготовки. Вимоги щодо визначення задач уроку. Розробка змісту основної частини уроку легкої атлетики.

Розробка підготовчої і заключної частин уроку; оформлення конспекту. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Організаційне забезпечення уроку легкої атлетики. Теоретичні відомості. Домашні завдання. Контроль за навантаженням за показниками ЧСС. Активізація діяльності учнів на уроці. Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.

Тема 2. *Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання.*

Біг на 100 м, 110 м з бар'єрами. Історична довідка про біг з бар'єрами. Еволюція техніки та динаміка результатів. Розмітка доріжок, висота перешкод. Техніка долання бар'єру.

Тема 3. *Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.*

Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп». Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка.

Тема 4. *Навчальна практика.*

Шикування групи; складання рапорту; подавання стройових команд. Забезпечення інвентарем та підготовка місць занять. Проведення рухливих ігор та естафет з елементами легкоатлетичних вправ, відповідно до задач заняття, для школярів різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

Кредит 2.

Тема 1. *Організація та проведення змагань з легкої атлетики.*

Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики.

Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та проведення змагань.

Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників.

Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу.

Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та обов'язки учасників змагань зі стрибків.

Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.

Тема 2. *Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання.*

Старт в бар'єрному бігу на 100 м та 110 м. Біг між бар'єрами. Контроль техніко-фізичної підготовленості в бігу з бар'єрами.

Біг на 400 м з бар'єрами. Особливості техніки долання бар'єрів та бігу між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами. Старт в бігу на 400 м з бар'єрами. Правила змагань з бігу з бар'єрами.

Тема 3. *Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.*

Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп». Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка. Контроль техніко-

фізичної підготовленості в стрибку «фосбері-флоп». Обладнання сектору для стрибків у висоту. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади.

Тема 4. *Навчальна практика.*

Проведення підготовчої частини заняття та окремих спеціальних вправ для школярів різних вікових груп. Проведення окремих задач заняття для школярів різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

Кредит 3.

Тема 1. *Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання.*

Історична довідка про потрійний стрибок. Еволюція техніки та динаміка результатів. Техніка окремих складових елементів потрійного стрибка: «скачок», «крок», «стрибок». Методика навчання техніці потрійного стрибка.

Тема 2. *Аналіз техніки довгих метань та методика навчання.*

Метання диску. Історична довідка про метання диску. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск диску. Фінальне зусилля. Техніка повороту в метанні диску. Збереження рівноваги після кидка. Обладнання сектору для метання диску; організація та правила змагань. Контроль техніко-фізичної підготовленості в метанні диску.

Тема 3. *Навчальна практика.*

Проведення уроку легкоатлетичної спрямованості для школярів молодшої, середньої та старшої вікових груп.. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

4. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6	7
І семестр						
Кредит 1.						
Тема 1. Легка атлетика в загальноосвітніх навчальних закладах Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти. Урок – основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі. Структура уроку легкоатлетичної спрямованості, задачі та предметний зміст кожної її частини. Підготовка до уроку легкої атлетики: етап попередньої підготовки. планування; етап безпосередньої підготовки.	8	2				6

<p>Вимоги щодо визначення задач уроку. Розробка змісту основної частини уроку легкої атлетики. Розробка підготовчої і заключної частин уроку; оформлення конспекту. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.</p> <p>Організаційне забезпечення уроку легкої атлетики. Теоретичні відомості. Домашні завдання. Контроль за навантаженням за показниками ЧСС. Активізація діяльності учнів на уроці. Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.</p>					
<p>Тема 2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання.</p> <p>Біг на 100 м, 110 м з бар'єрами. Історична довідка про біг з бар'єрами. Еволюція техніки та динаміка результатів. Розмітка доріжок, висота перешкод. Техніка долаття бар'єру.</p>	8		3		5
<p>Тема 3. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.</p> <p>Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп». Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка.</p>	8		3		5
<p>Тема 4. Навчальна практика.</p> <p>Шикування групи; складання рапорту; подавання стройових команд. Забезпечення інвентарем та підготовка місць занять. Проведення рухливих ігор та естафет з елементами легкоатлетичних вправ, відповідно до задач заняття, для школярів різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.</p>	6		2		4
Усього годин:	30	2	8		20
Кредит 2.					
<p>Тема 1. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.</p> <p>Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики. Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та проведення змагань. Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників. Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу. Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та</p>	8				8

обов'язки учасників змагань зі стрибків. Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.					
Тема 2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання. Старт в бар'єрному бігу на 100 м та 110 м. Біг між бар'єрами. Контроль техніко-фізичної підготовленості в бігу з бар'єрами. Біг на 400 м з бар'єрами. Особливості техніки долаття бар'єрів та бігу між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами. Старт в бігу на 400 м з бар'єрами. Правила змагань з бігу з бар'єрами.	8		4		4
Тема 3. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка. Контроль техніко-фізичної підготовленості в стрибку «фосбері-флоп». Обладнання сектору для стрибків у висоту. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади.	8		4		4
Тема 4. Навчальна практика. Проведення підготовчої частини заняття та окремих спеціальних вправ для школярів різних вікових груп. Проведення окремих задач заняття для школярів різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.	6		2		4
Усього годин:	30		10		20
Кредит 3.					
Тема 1. Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання. Потрійний стрибок з розбігу. Історична довідка про потрійний стрибок. Еволюція техніки та динаміка результатів. Техніка окремих складових елементів потрійного стрибка: «скачок», «крок», «стрибок». Методика навчання техніці потрійного стрибка.	10		4		6
Тема 2. Аналіз техніки довгих метань та методика навчання. Метання диску. Історична довідка про метання диску. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск диску. Фінальне зусилля. Техніка повороту в метанні диску. Збереження рівноваги після кидка. Обладнання сектору для метання диску; організація та правила змагань.	10		4		6

Контроль техніко-фізичної підготовленості в метанні диску.						
Тема 3. Навчальна практика. Проведення уроку легкої атлетики для школярів молодшої, середньої та старшої вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.	10		2			8
Усього годин:	30		10			20
Разом годин за семестр:	90	2	28			60

Заочна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6	7
I семестр						
Кредит 1.						
Тема 1. Легка атлетика в загальноосвітніх навчальних закладах Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти. Урок – основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі. Структура уроку легкоатлетичної спрямованості, задачі та предметний зміст кожної її частини. Підготовка до уроку легкої атлетики: етап попередньої підготовки. планування; етап безпосередньої підготовки. Вимоги щодо визначення задач уроку. Розробка змісту основної частини уроку легкої атлетики. Розробка підготовчої і заключної частин уроку; оформлення конспекту. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання. Організаційне забезпечення уроку легкої атлетики. Теоретичні відомості. Домашні завдання. Контроль за навантаженням за показниками ЧСС. Активізація діяльності учнів на уроці. Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.	12					12
Тема 2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання: Біг на 100 м, 110 м з бар'єрами. Історична довідка про біг з бар'єрами. Еволюція техніки та динаміка результатів. Розмітка доріжок, висота перешкод. Техніка	7					7

долання бар'єру.					
Тема 3. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання: Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп». Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка.	5		1		4
Тема 4. Навчальна практика. Шиккування групи; складання рапорту; подавання стройових команд. Забезпечення інвентарем та підготовка місць занять. Проведення рухливих ігор та естафет з елементами легкоатлетичних вправ, відповідно до задач заняття, для школярів різних вікових груп. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.	6				6
Усього годин:	30		1		29
Кредит 2.					
Тема 1. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики. Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та проведення змагань. Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників. Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу. Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та обов'язки учасників змагань зі стрибків. Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.	12				12
Тема 2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання: Старт в бар'єрному бігу на 100 м та 110 м. Біг між бар'єрами. Контроль засвоєння техніки бар'єрного бігу. Біг на 400 м з бар'єрами. Особливості техніки долання бар'єрів та бігу між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами. Старт в бігу на 400 м з бар'єрами. Правила змагань з бігу з бар'єрами.	3 4		1		2 4

Тема 3. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання: Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка. Контроль засвоєння техніки стрибка. Обладнання сектору для стрибків у висоту. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади.	7		1			6
Тема 4. Навчальна практика. Підготовка до проведення підготовчої частини заняття та окремих спеціальних вправ для школярів різних вікових груп. Підготовка до проведення окремих задач заняття для школярів різних вікових груп. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.	4					4
Усього годин:	30		2			28
Кредит 3.						
Тема 1. Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання: Потрійний стрибок з розбігу. Техніка окремих складових потрійного стрибка: «скачок», «крок», «стрибок». Методика навчання техніці потрійного стрибка.	11		1			10
Тема 2. Аналіз техніки довгих метань та методика навчання: Метання диску. Історична довідка про метання диску. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск диску. Фінальне зусилля. Техніка повороту в метанні диску. Збереження рівноваги після кидка. Обладнання сектору для метання диску; організація та правила змагань. Контроль техніко-фізичної підготовленості в метанні диску.	12		1			11
Тема 3. Навчальна практика. Проведення уроку легкої атлетики для школярів молодшої, середньої та старшої вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.	7		1			6
Усього годин:	30		3			27
Разом годин за семестр:	90		6			84

5. Теми лекційних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Кредит 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України.</i>	2
	<i>Легка атлетика в загальноосвітніх навчальних закладах</i> Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти. Урок – основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі. Структура уроку легкоатлетичної спрямованості, задачі та предметний зміст кожної її частини. Підготовка до уроку легкої атлетики: етап попередньої підготовки. планування; етап безпосередньої підготовки. Вимоги щодо визначення задач уроку. Розробка змісту основної частини уроку легкої атлетики. Розробка підготовчої і заключної частин уроку; оформлення конспекту. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання. Організаційне забезпечення уроку легкої атлетики. Теоретичні відомості. Домашні завдання. Контроль за навантаженням за показниками ЧСС. Активізація діяльності учнів на уроці. Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.	2
	Всього:	2

6. Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	І семестр	
1.	<i>Кредит 1-2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання:</i>	7
	Біг на 110 м та 100 м з бар'єрами.	3
	Біг на 400 м з бар'єрами.	4
2.	<i>Кредит 1-2. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання:</i>	7
	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».	7
3.	<i>Кредит 3. Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання:</i>	4
	Потрійний стрибок з розбігу.	4
4.	<i>Кредит 3. Аналіз техніки довгих метань та методика навчання:</i>	4
	Метання диску з повороту.	4
5.	<i>Кредит 1-3. Навчальна практика</i>	6
	Разом:	28

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
І семестр		
1.	Кредит 1-2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання:	1
	Біг на 110 м та 100 м з бар'єрами.	1
	Біг на 400 м з бар'єрами.	
2.	Кредит 1-2. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання:	2
	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».	2
3.	Кредит 3. Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання:	1
	Потрійний стрибок з розбігу.	1
4.	Кредит 3. Аналіз техніки довгих метань та методика навчання:	1
	Метання диску з повороту.	1
5.	Кредит 3. Навчальна практика	1
	Разом:	6

**7. Самостійна робота
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
І семестр		
1.	Кредит 1. Легка атлетика в загальноосвітніх навчальних закладах.	6
2.	Кредит 1-2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання:	9
	Біг на 110 м та 100 м з бар'єрами.	5
	Біг на 400 м з бар'єрами.	4
3.	Кредит 1-2. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання:	9
	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».	9
4.	Кредит 2. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.	8
5.	Кредит 3. Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання:	6
	Потрійний стрибок з розбігу.	6
6.	Кредит 3. Аналіз техніки довгих метань та методика навчання.	6
	Метання диску з повороту.	6
7.	Кредит 1-3. Навчальна практика.	16
	Разом:	60

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
І семестр		
1.	<i>Кредит 1. Легка атлетика в загальноосвітніх навчальних закладах.</i>	12
2.	<i>Кредит 1-2. Аналіз техніки бігу з бар'єрами та перешкодами та методика навчання:</i>	13
	Біг на 110 м та 100 м з бар'єрами.	9
	Біг на 400 м з бар'єрами.	4
3.	<i>Кредит 1-2. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання:</i>	10
	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».	10
4.	<i>Кредит 2. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.</i>	12
5.	<i>Кредит 3. Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання:</i>	10
	Потрійний стрибок з розбігу.	10
6.	<i>Кредит 3. Аналіз техніки довгих метань та методика навчання:</i>	11
	Метання диску з повороту.	11
7.	<i>Кредит 1-3. Навчальна практика.</i>	16
	<i>Разом:</i>	84

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 Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

**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 (денна форма навчання) 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 уроку легкої атлетики 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 (денна форма навчання);
- б) надання допомоги адміністрації Центрального міського стадіону та Миколаївської СДЮШОР з легкої атлетики в упорядкуванні спортивного ядра, легкоатлетичного манежу та спортивного обладнання (денна форма навчання);
- в) членство у збірних командах з легкої атлетики університету, Миколаївської області (денна форма навчання);
- г) високі результати, показані у офіційних змаганнях з легкої атлетики, міських легкоатлетичних естафетах (денна форма навчання);
- 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».

Максимальна сума заохочувальних балів, яку може набрати студент протягом семестру, складає 30 балів.

Екзамен є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться в письмовій формі. До 60% всіх балів студент набирає протягом семестру шляхом накопичування. Максимально можлива кількість балів, яку студент може отримати при складанні екзамену, становить 40% від загальної максимальної кількості семестрових балів з даної дисципліни.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне накопичування балів											Іспит	Сума
Кредит 1				Кредит 2			Кредит 3					
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3			
20	10	10	20	20	20	20	20	20	20		120	300

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	2 (незадовільно)	Не зараховано
FX	35-49		

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.Тупеев, 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:
 - «Легка атлетика на стародавніх Олімпіадах»;
 - «Олімпія» (легка атлетика на Олімпійських іграх 1936 р. в Берліні);
 - «Легкоатлетична слава України» (українські легкоатлети-олімпійці);
 - «Аналіз техніки стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» та методика навчання»;

- «Техніка бігу з бар'єрами на дистанції 100 м та 110 м; спеціальні вправи бар'єриста»;
- «Техніка бігу з бар'єрами найсильніших спортсменів світу»;
- «Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп» на Олімпійських Іграх»;
- «Техніка стрибка способом «фосбері-флоп» у виконанні найсильніших спортсменів світу»;
- «Миколаївські стрибунки у висоту на Чемпіонатах України, Європи, світу, Олімпійських іграх»;
- «Потрійний стрибок на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи»;
- «Аналіз техніки та методика навчання метанню диску»;
- «Техніка метання диску у виконанні найсильніших легкоатлетів світу»;
- «Урок легкої атлетики у школі».

14. Рекомендована література

Базова:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика [Текст]: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст]: курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів / О.В.Гогін. Харків: „ОВС”, 2001. – 112 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст]: навчальний посібник] / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи [електронний ресурс] – Київ, 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи [електронний ресурс] – Київ, 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи [електронний ресурс] – Київ, 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>

Допоміжна:

7. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика [Текст]: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф.Артюшенко. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
8. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції). [Текст]: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, О.Демидова. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 180 с.

9. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання [Текст]: навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 207 с.
10. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки [Текст]: навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, О.Демидова. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 211 с.
11. Жилкин А.И. Легкая атлетика / А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
12. Жордочко Р.П. Легкоатлетичні стрибки [Текст] / Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. – Київ: «Здоров'я», 1973. – 93 с.
13. Карпюк Ю.И. Судейство соревнований по легкой атлетике [Текст] / Ю.И.Карпюк. - Киев: "Здоров'я",1981. – 98 с.
14. Кучеренко В.М. Легка атлетика [Текст] / В.М.Кучеренко, В.Д. Єднак.. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
15. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань [Текст] : навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, Вінницький держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського; укл. Д. С. Присяжнюк. - Вінниця : [б. в.], 2009. - 125 с.
16. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям [Текст] / под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Вышейша школа, 1986. – 313 с.
17. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики [Текст]: для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / М-во освіти і науки України, Сумський ДПУ ім. А.С. Макаренка; укл.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. – Суми: [б.в.], 2003. -112 с.
18. Організація та проведення змагань з легкої атлетики [Текст]: методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів / М-во освіти і науки України, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського; Упорядники Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – Одеса: [б.в.], 2004. – 124 с.
19. Первов Г.А. Николаевские Олимпийцы [Текст]. / М-во освіти і науки України, НГТУ ім. П.Могилы; Г.А.Первов. - Николаев: [б.в.],2003. - С. 26-48
20. Рибалка О.І. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики [Текст]: метод. рекомен. / М-во освіти і науки України, ЗНУ; О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: [б.в.], 2005.- 55с.

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 2018-2018 год. Переклад на українську мову. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2018-2019_ua.pdf Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>