

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

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

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

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

освітні програми Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм;

Фізична культура та Захист Вітчизни

2019 – 2020 навчальний рік

Розробник: Решетилова Наталя Василівна, викладач кафедри спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від « 27 » серпня 2019 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

«27» серпня 2019 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 5	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.	<b>Рік підготовки:</b>	
		перший	
Загальна кількість годин - 150		<b>Семестр</b>	
		1	2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Ступінь бакалавра	<b>Лекції</b>	
		-	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		-	50 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		-	100 год.
Вид контролю:			
-	залік		

Мова навчання – українська.

### Примітка.

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

для денної форми навчання – 150 год.: 50 год. – аудиторні заняття, 100 год. – самостійна робота (33% / 67%).

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>заочна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 5	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.	<b>Рік підготовки:</b>	
		перший	
Загальна кількість годин - 150		<b>Семестр</b>	
		1	2
	Ступінь бакалавра	<b>Лекції</b>	
		-	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		-	10 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		-	140 год.
		Вид контролю:	
		-	залік

Мова навчання – українська.

**Примітка.**

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

для заочної форми навчання – 150 год.: 10 год. – аудиторні заняття, 140 год. – самостійна робота (7% / 93%).

## 2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Мета курсу: професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

### Завдання курсу:

- 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;
- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.
- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

**Передумови для вивчення дисципліни:** анатомія людини, педагогіка, психологія, спортивні ігри та методика викладання.

Навчальна дисципліна складається із 4 кредитів.

### **Очікувані результати навчання:**

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 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 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.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими *компетентностями*:

#### **I. Загальнопредметні:**

- 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:**

- 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).

### 3. Програма навчальної дисципліни II 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. *Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання.* Ознайомлення з бігом на короткі дистанції; історична довідка; правила змагань. Біг на 100 м: спеціальні вправи; навчання техніці швидкого бігу по прямому відрізу дистанції;

Тема 4. *Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.* Ознайомлення зі стрибками у висоту; історична довідка; правила змагань. Стрибок у висоту способом «переступання»: навчання техніці відштовхування.

#### Кредит 2.

Тема 1. *Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання.* 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. *Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.* Стрибок у висоту способом «переступання»: закріплення техніки відштовхування; навчання компенсаторним рухам над планкою;

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

#### Кредит 3.

Тема 1. *Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання.*

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 програмі з фізичної культури для ЗОШ.

Тема 2. *Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.* 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. *Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.* Стрибок у висоту способом «переступання»: навчання техніці розбігу; добір індивідуального розбігу; навчання техніці стрибка «переступанням» в цілому.

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

#### Кредит 4.

Тема 1. *Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.*

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.

Тема 2. *Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.* 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 3. *Навчальна практика.* Проведення загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття на оцінку за завданням викладача.

#### Кредит 5.

Тема 1. *Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.*

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 програмі з фізичної культури для ЗОШ.

Тема 2. *Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.* Стрибок у висоту способом «перекидний»: навчання техніці стрибка; оцінка засвоєння техніки виконання стрибка «перекидний». Стрибки у висоту в програмі з фізичної культури для ЗОШ.

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

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Денна форма навчання

Назви тем	Кількість годин					
	усьог о	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1.</b>						
Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України..	6					6
Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.	6					6
Тема 3. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання	9		5			4
Тема 4. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.	9		5			4
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 2.</b>						
Тема 1. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання.	12		4			8
Тема 2. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.	12		4			8
Тема 3. Навчальна практика.	6		2			4
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 3.</b>						
Тема 1. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання.	6		2			4
Тема 2. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.	6		2			4
Тема 3. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.	12		4			8
Тема 4. Навчальна практика..	6		2			4
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 4.</b>						
Тема 1. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.	18		6			12
Тема 2. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.	6		2			4
Тема 3. Навчальна практика.	6		2			4
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 5.</b>						
Тема 1. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.	18		4			14
Тема 2. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.	6		4			2
Тема 3. Навчальна практика.	6		2			4
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Разом годин за семестр:</b>	<b>150</b>		<b>50</b>			<b>100</b>

**Заочна форма навчання**

Назви тем	Кількість годин					
	усьог о	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1.</b>						
Тема 1. <i>Легка атлетика в системі фізичного виховання України.</i>	6					6
Тема 2. <i>Історія розвитку легкоатлетичного спорту.</i>	6					6
Тема 3. <i>Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання</i>	9		1			8
Тема 4. <i>Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.</i>	9		1			8
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Кредит 2.</b>						
Тема 1. <i>Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання.</i>	12		1			11
Тема 2. <i>Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.</i>	12		1			11
Тема 3. <i>Навчальна практика.</i>	6					6
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Кредит 3.</b>						
Тема 1. <i>Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання.</i>	6		1			5
Тема 2. <i>Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.</i>	6					6
Тема 3. <i>Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.</i>	12		1			11
Тема 4. <i>Навчальна практика.</i>	6					6
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Кредит 4.</b>						
Тема 1. <i>Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.</i>	18		1			17
Тема 2. <i>Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.</i>	6		1			5
Тема 3. <i>Навчальна практика.</i>	6					6
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Кредит 5.</b>						
Тема 1. <i>Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.</i>	18		1			17
Тема 2. <i>Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання.</i>	6					6
Тема 3. <i>Навчальна практика.</i>	6		1			5
<b>Усього годин:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Разом годин за семестр:</b>	<b>150</b>		<b>10</b>			<b>140</b>



**5. Теми практичних занять  
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Кредит 1-3. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання :</b>	<b>11</b>
	Біг на 100 м.	9
	Біг на 200 та 400 м.	2
2.	<b>Кредит 1-5. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання:</b>	<b>19</b>
	Стрибок у висоту способом «переступання».	9
	Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний».	10
3.	<b>Кредит 3-5. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання :</b>	<b>12</b>
	Естафетний біг 4 х 100 м	10
	Естафетний біг 4 х 400 м	2
4.	<b>Кредит 2-5. Навчальна практика</b>	<b>8</b>
	<b>Разом:</b>	<b>50</b>

**Заочна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Кредит 1-3. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання:</b>	<b>3</b>
	Біг на 100 м.	2
	Біг на 200 та 400 м.	1
2.	<b>Кредит 1-5. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання:</b>	<b>4</b>
	Стрибок у висоту способом «переступання».	3
	Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний».	1
3.	<b>Кредит 3-5. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання:</b>	<b>2</b>
	Естафетний біг 4 х 100 м	1
	Естафетний біг 4 х 400 м	1
4.	<b>Кредит 2-5. Навчальна практика</b>	<b>1</b>
	<b>Разом:</b>	<b>10</b>

**6. Самостійна робота  
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Кредит 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України.</b>	<b>6</b>
	Місце, значення та форми занять легкоатлетичним спортом в системі фізичного виховання України.	6
2.	<b>Кредит 1. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.</b>	<b>6</b>
	Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Миколаївщині.	6
3.	<b>Кредит 1-3. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання</b>	<b>16</b>
	Біг на 100 м.	12
	Біг на 200 та 400 м.	4
4.	<b>Кредит 1-5. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання .</b>	<b>26</b>
	Стрибок у висоту способом «переступання».	16

	Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний».	10
5.	<b>Кредит 3-5. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.</b>	<b>30</b>
	Тема 1. Естафетний біг 4 х 100 м	20
	Тема 2. Естафетний біг 4 х 400 м	10
6.	<b>Кредит 2-5. Навчальна практика</b>	<b>16</b>

#### *Заочна форма навчання*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Кредит 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України.</b>	<b>6</b>
	Місце, значення та форми занять легкоатлетичним спортом в системі фізичного виховання України.	6
2.	<b>Кредит 1. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.</b>	<b>6</b>
	Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Миколаївщині.	6
3.	<b>Кредит 1-3. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання</b>	<b>24</b>
	Біг на 100 м.	20
	Біг на 200 та 400 м.	4
4.	<b>Кредит 1-5. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання .</b>	<b>41</b>
	Стрибок у висоту способом «переступання».	30
	Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний».	10
5.	<b>Кредит 3-5. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання</b>	<b>40</b>
	Тема 1. Естафетний біг 4 х 100 м	40
	Тема 2. Естафетний біг 4 х 400 м	7
6.	<b>Кредит 2-5. Навчальна практика</b>	<b>23</b>
	<b>Разом:</b>	<b>140</b>

#### **7. Індивідуальне науково-дослідне завдання**

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів :

I – підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II – підготовка доповіді, реферату або мультимедійної презентації 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 викладання», індивідуально, по узгодженню з викладачем.

#### **8. Форми роботи та критерії оцінювання**

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	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

### Форми поточного та підсумкового контролю.

**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 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;
- 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».
- Максимальна сума заохочувальних балів, яку може набрати студент протягом семестру, складає 30 балів.

Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 250 до 500 балів (за 5 кредитів), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне накопичування балів															Сума		
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3	500
20	20	30	30	40	40	20	30	20	30	20	40	40	20	40	40	20	

### 9. Засоби діагностики

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

- а) контроль засвоєння **теоретичних знань** (поточне опитування, тестування, контрольні роботи);
- 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);

### 10. 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;

### 11. 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.

#### **Допоміжна:**

4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика [Текст]: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф.Артюшенко. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Кучеренко В.М. Легка атлетика [Текст] / В.М.Кучеренко, В.Д. Єднак.. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

9. 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.

10. 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. Ласточкин, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. – Суми: [б.в.], 2003. -112 с.

11. 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.

12. Первов Г.А. Николаевские Олимпийцы [Текст]. / М-во освіти і науки України, НГТУ ім. П.Могили; Г.А.Первов. - Николаев: [б.в.],2003. - С. 26-48

13. 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. 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>
2. Нвчальна 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>
3. Нвчальна 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>
4. <http://www.uaf.org.ua/>
5. <http://www.athletics.in.ua/>
6. <http://iaaf.org/>
7. <http://www.european-athletics.org/>
8. 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%20Competition%20Rules%202016-2017%20ua.pdf) Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>

