

**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 / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

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 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 - 150		Семестр	
		1	2
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Ступінь бакалавра	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		-	50 год.
		Лабораторні	
		-	
		Самостійна робота	
		-	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%).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

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:

- 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;
- 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.

Очікувані результати навчання:

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

Згідно з вимогами ОПШ студент оволодіває такими **компетентностями:**

I. Загальнопредметні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

II. Фахові:

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. 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.

3. Програма навчальної дисципліни II семестр

Кредит 1.

Тема 1. *Легка атлетика в системі фізичного виховання України.*

Тема 2. *Історія розвитку легкоатлетичного спорту.*

Тема 3. *Біг на короткі дистанції.*

Тема 4. *Вертикальні стрибки.*

Кредит 2.

Тема 1. *Біг на короткі дистанції.*

Тема 2. *Вертикальні стрибки.*

Тема 3. *Навчальна практика.*

Кредит 3.

Тема 1. *Біг на короткі дистанції.*

Тема 2. *Естафетний біг.*

Тема 3. *Вертикальні стрибки.*

Тема 4. *Навчальна практика.*

Кредит 4.

Тема 1. *Естафетний біг.*

Тема 2. *Вертикальні стрибки.*

Тема 3. *Навчальна практика.*

Кредит 5.

Тема 1. *Естафетний біг.*

Тема 2. *Вертикальні стрибки.*

Тема 3. *Навчальна практика.*

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усьог	у тому числі				
		о	л	пр	лаб	інд
1	2	3	4	5	6	7
I семестр						
Кредит 1.						
Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України.	6					6
Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.	6					6
Тема 3. Біг на короткі дистанції	9		5			4
Тема 4. Вертикальні стрибки..	9		5			4
Усього годин:	30		10			20
Кредит 2.						
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	12		4			8
Тема 2. Вертикальні стрибки.	12		4			8
Тема 3. Навчальна практика.	6		2			4
Усього годин:	30		10			20
Кредит 3.						
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	6		2			4
Тема 2. Естафетний біг.	6		2			4
Тема 3. Вертикальні стрибки.	12		4			8
Тема 4. Навчальна практика.	6		2			4
Усього годин:	30		10			20
Кредит 4.						
Тема 1. Естафетний біг.	18		6			12
Тема 2. Вертикальні стрибки.	6		2			4
Тема 3. Навчальна практика.	6		2			4
Усього годин:	30		10			20
Кредит 5.						
Тема 1. Естафетний біг.	18		6			12
Тема 2. Вертикальні стрибки.	6		2			4
Тема 3. Навчальна практика.	6		2			4
Усього годин:	30		10			20
Разом годин за семестр:	150		50			100

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I семестр		
1.	Кредит 1-3. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання :	11
	Біг на 100 м.	9
	Біг на 200 та 400 м.	2
2.	Кредит 1-5. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання :	19
	Стрибок у висоту способом «переступання».	9
	Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний».	10
3.	Кредит 3-5. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання :	12

	Естафетний біг 4 x 100 м	10
	Естафетний біг 4 x 400 м	2
4.	Кредит 2-5. Навчальна практика	8
	Разом:	50

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
II семестр		
1.	Кредит 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України.	6
	Місце, значення та форми занять легкоатлетичним спортом в системі фізичного виховання України.	6
2.	Кредит 1. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.	6
	Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Миколаївщині.	6
3.	Кредит 1-3. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання	16
	Біг на 100 м.	12
	Біг на 200 та 400 м.	4
4.	Кредит 1-5. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання .	26
	Стрибок у висоту способом «переступання».	16
	Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний».	10
5.	Кредит 3-5. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання.	30
	Тема 1. Естафетний біг 4 x 100 м	20
	Тема 2. Естафетний біг 4 x 400 м	10
6.	Кредит 2-5. Навчальна практика	16
	Разом:	100

7. 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.

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:

- 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.
- 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:

- оцінювання *практичного виконання студентами окремого елемента* легкоатлетичної вправи (1-20 балів);
- 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:

- 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:

- проведення окремих загально розвиваючих вправ;
 - проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики, або секційного заняття, для різних вікових груп;
 - аналізу проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.
- Діапазон оцінок за навчальну практику складає від 1 балу (за доповнення чи зауваження при аналізованні 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:

- 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;
- надання допомоги адміністрації Центрального міського стадіону та Миколаївської СДЮШОР з легкої атлетики в упорядкуванні спортивного ядра, легкоатлетичного манежу та спортивного обладнання;
- членство у збірних командах з легкої атлетики університету, Миколаївської області;
- високі результати, показані у офіційних змаганнях з легкої атлетики, міських легкоатлетичних естафетах;
- активну участь у науковій роботі з легкої атлетики, підготовку наукових статей, участь в роботі наукових студентських конференцій;
- стовідсоткове відвідування занять з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».

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
Кредит 1				Кредит 2			Кредит 3				Кредит 4			Кредит 5			
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
20	20	40	40	40	40	20	30	20	30	20	40	40	20	40	40	20	500

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* (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);

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. Ласточкін, 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 им. 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.

12. 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/>