

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

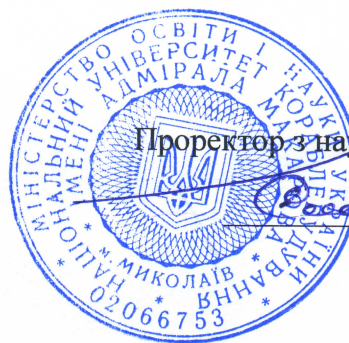
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

(повна назва підрозділу)

Фізичного виховання та спорту

(повна назва кафедри)

Код РНПД Е7292



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної роботи

Слободян С.О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Легка атлетика та методика викладання

Athletics and teaching methods

рівень вищої освіти перший _____ (бакалаврський).....

перший (бакалаврський) / другий (магістерський)

тип дисципліни _____ обов'язкова _____

обов'язкова/вибіркова

мова(и) викладання _____ українська _____

українська/англійська

Робоча програма навчальної дисципліни Легка атлетика та методика викладання (зазначається повна назва навчальної дисципліни) є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі(ей) знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва) спеціальності(ей) 017 Фізична культура і спорт (шифр і назва) освітньої програми(ми) Олімпійський та професійний спорт (зазначається повна назва освітніх програм)
"17" серпня 2021 року. - 18 с.

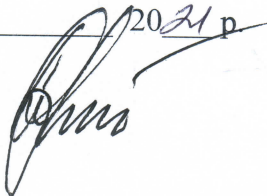
Розробник(и):

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» узгоджено з гарантом освітньої програми (гарантами освітніх програм)* Гарант освітньої програми «ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ» Деркач В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент)

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» розглянуто на засіданні кафедри Фізичної культури та спорту

Протокол № 12 від «17» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри



О.С. Яцунський

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» розглянуто Методичною комісією ННПІ

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 1 від «16» серпня 2021 р.

Голова



О. В. Бобіна

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу



А.В. Лабарткава

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 7 від «16» серпня 2021 р.

Голова НМР НУК



Є.І. Трушляков

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	5
3. Передумови для вивчення дисципліни	6
4. Очікувані результати навчання	6
5. Програма навчальної дисципліни	7
6. Засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування .	13
7. Форми поточного та підсумкового контролю	13
8. Критерії оцінювання результатів навчання	16
9. Рекомендовані джерела інформації	16

Вступ

Анотація

Легка атлетика – це олімпійський вид спорту, який включає бігові дисципліни, спортивну ходьбу, багатоборства, стрибкові дисципліни, металеві дисципліни, кроси. Легку атлетику прийнято називати королевою спорту, тому що вона є одним із наймасовіших видів спорту і в її дисциплінах завжди розігрувалося найбільшу кількість медалей на Олімпійських іграх. Легкоатлети – спортсмени, які займаються одним чи кількома видами легкої атлетики.

Легка атлетика, один з основних та наймасовіших видів спорту. Легка атлетика належить до найпопулярніших видів спорту, оскільки не потребує дорогих умов занять.

Легка атлетика є важливим засобом фізичного виховання. Фізичні вправи легкої атлетики використовуються майже у всіх видах спорту для виховання рухових здібностей. Легка атлетика є найбільш різноманітним та об'ємним видом спорту. Тому вивчення цієї дисципліни є необхідним для студентів закладів з фізичним направленням.

Навчальний курс “ Легка атлетика та методика її викладання” входить до циклу фундаментальних дисциплін.

Курс пов'язаний з іншими дисциплінами, циклу фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін. А саме: психологія, фізіологія, теорія та методика фізичної культури.

Ключові слова: легка атлетика, сукупність видів спорту, тренувальний процес, технічна та тактична підготовка.

Abstract

Athletics is an Olympic sport that includes running disciplines, sports walking, all-around events, jumping disciplines, throwing disciplines, cross country. Athletics is called the queen of sports, because it is one of the most popular sports and its disciplines have always won the largest number of medals at the Olympic Games. Track and field athletes are athletes who are engaged in one or more types of athletics.

Athletics, one of the main and most popular sports. Athletics is one of the most popular sports, as it does not require expensive training conditions.

Athletics is an important means of physical education. Athletics physical exercises are used in almost all sports to develop motor skills. Athletics is the most diverse and voluminous sport. Therefore, the study of this discipline is necessary for students of institutions with a physical orientation.

The training course "Athletics and its teaching methods" is included in the cycle of fundamental disciplines.

The course is connected with other disciplines, a cycle of fundamental and professionally oriented disciplines. Namely: psychology, physiology, theory and methods of physical education.

Key words: athletics, set of sports, training process, technical and tactical training.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів -10	Галузь знань, 01 Освіта/Педагогіка	Обов’язкова			
Модулів – 2		Рік підготовки:			
Змістових модулів – 4		3		3	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма Олімпійський та професійний спорт	Семестр			
Загальна кількість годин – 300 год		5	6	5	6
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –8 самостійної роботи студента –12	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Лекції, год.			
		30	30	14	14
		Практичні, семінарські, год.			
		30	30	14	14
		Лабораторні			
		-		-	
		Самостійна робота, год.			
		60	120	92	152
		Індивідуальні завдання:			
		–		-	
Вид контролю:					
залік	іспит	залік	іспит		

2. Мета і завдання дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми «Олімпійський та професійний спорт» таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- СК 15. Здатність визначати особливості структури, сучасного стану та тенденції розвитку видів спорту з урахуванням регіонального та галузевого контексту; матеріально-

технічного, наукового, організаційного та інноваційного забезпечення тренерської діяльності з видів спорту.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумови для вивчення дисципліни: Біохімія спорту, Загальна та спортивна фізіологія, Спортивні ігри та методика викладання, Теорія та методика обраного виду спорту, Загальна теорія підготовки в олімпійському спорті, Олімпійський та професійний спорт, Адаптивний спорт.

4. Очікувані результати навчання

- ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- ПРН 22. Визначати особливості структури, сучасного стану та тенденції розвитку виду спорту з урахуванням регіонального та галузевого контексту; матеріально-технічного, наукового, організаційного та інноваційного забезпечення тренерської діяльності з видів спорту.

5. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ І

Змістовий модуль 1 . Загальні принципи викладання легкої атлетики.

Тема 1. Введення в дисципліну легка атлетика та методика її викладання, та її місце і значення у системі фізичного виховання школярів.

1. Історія виникнення легкої атлетики.
2. Розвиток легкої атлетики у середні віки.
3. Розвиток сучасної легкої атлетики
 - легка атлетика у Європі.
 - легка атлетика у США.
 - Керівний орган легкої атлетики.
4. Легка атлетика у сучасних олімпійських Іграх.
5. Розвиток легкої атлетики в Україні.
6. Урок – основна форма організації навчання з легкої атлетики.
7. Основи викладання програми «легка атлетика» у школі.
8. Структура уроку з легкої атлетики.
9. Особливості занять легкою атлетикою у різних вікових періодах розвитку дітей.
10. Зміст уроків легкої атлетики у різних класах.
11. Значення легкої атлетики для школярів.

Література [7–10].

Тема 2. Вплив легкоатлетичних дисциплін на розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань. Місце проведення тренувань і змагань легкої атлетики.

1. Розвиток сили в різних дисциплінах легкої атлетики, методика розвитку.
2. Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.

3. Витривалість у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.
4. Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.

5. Види класифікацій у легкій атлетиці
 6. Класифікація за видами і дисциплінами
 7. Класифікація за видами змагань.
 8. Легкоатлетичний стадіон.
 9. Легкоатлетичний манеж
- Література* [1; 2; 4; 6; 38].

Тема 3. Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам.

1. Основні завдання підготовки юних легкоатлетів.
2. Багаторічна підготовка юного легкоатлета
3. Методика і організація відбору.
4. Основи поетапної підготовки.
5. Структура річної підготовки
6. Методичні вказівки до проведення занять з легкої атлетики.
7. Характеристика процесу навчання.
8. Схема навчання легкоатлетичних вправ.
9. Методи та принципи навчання легкоатлетичних вправ.
10. Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ.
11. Контроль за технікою виконання, помилки при навчанні легкоатлетичних вправ.

Література [11–14; 34].

Тема 4 Спеціально підготовчі вправи у легкій атлетиці

1. Розвиваючі вправи легкоатлета (загальні положення).
2. Методичні правила виконання спеціальних вправ
3. Спеціальні вправи легкоатлета.
 - спеціальні вправи для метальників;
 - спеціальних вправ для бігунів;
 - спеціальні вправи для стрибунів у довжину

Література [1; 27–29; 32; 33].

Змістовий модуль 2 Техніка циклічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам.

Тема 5. Біг (біг на короткі дистанції), естафетний біг.

1. Загальні положення про бігові дисципліни.
2. Біг на короткі дистанції.
3. Техніка бігу на короткі дистанції.
4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
5. Методи тренування на короткі дистанції.
6. Поняття про естафетний біг.
7. Техніка естафетного бігу
8. Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби).
9. Основні правила змагання в естафетному бігу.

Література [1; 7; 8; 15; 27–29; 32; 33].

Тема 6. Бар'єрний біг, біг з перешкодами, біг на середні, довгі дистанції.

1. Історія розвитку бар'єрного бігу.
2. Техніка бар'єрного бігу.

3. Методика навчання техніці бар'єрного бігу.
4. Тренування в бар'єрному бігу/
5. Біг з перешкодами.
6. Історія розвитку бігу на середні, довгі дистанції.
7. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
8. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
9. Методи тренування на середні та довгі дистанції.

Література [1; 27–29; 32; 40].

Тема 7. Кросовий біг, марафон, оздоровчий біг, проведення змагань з бігових дисциплін.

1. Історія кросового бігу.
2. Техніка кросового бігу.
3. Методика навчання кросовому бігу.
4. Марафонський біг.
5. Загальні положення проведення змагань з бігу.
6. Порядок проведення змагань з бігу (суддівство).
7. Старт.
8. Біг по дистанції.
9. Фініш.
10. Вплив оздоровчого бігу на організм людини.
11. Основи техніки оздоровчого бігу.

Література [1; 27–29; 32; 38].

Тема 8. Спортивна ходьба.

1. Загальні положення про спортивну ходьбу.
2. Техніка спортивної ходьби.
3. Методика навчання техніці спортивної ходьби.
4. Тренування у спортивній ходьбі.
5. Змагання з спортивної ходьби.

Література [1; 27–29; 32; 38]

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3 Техніка технічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам.

Тема 9. Стрибки. Стрибки у висоту, стрибок у довжину.

1. Загальні положення про стрибки, основи стрибкових дисциплін.
2. Стрибкові дисципліни в учбових закладах.
3. Стрибки у висоту.
4. Техніка стрибка у висоту.
5. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
6. Методи тренування стрибунів у висоту.
7. Стрибок у довжину з розбігу.
8. Техніка стрибка у довжину.
9. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
10. Методи тренування стрибунів у довжину.
11. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.

Література [1; 11; 23; 24; 36; 39].

Тема 10. Потрійний стрибок, стрибки з жердиною

1. Потрійний стрибок, загальна інформація
2. Основи техніки потрійного стрибка.
3. Методика навчання техніки потрійного стрибка.
4. Основні правила змагань у потрійному стрибку.
5. Історична довідка, загальна характеристика стрибків з жердиною
6. Техніка стрибка з жердиною.

7. Методика навчання стрибків з жердиною.
8. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.
Література [1; 11; 19; 27–29; 32; 33].

Тема 11. Метання, штовхання кулі.

1. Загальні положення про легкоатлетичні метання, основи легкоатлетичних металевих дисциплін.
2. Металеві дисципліни в учбових закладах.
3. Загальні положення про техніку безпеки під час проведення уроків (тренувань) з метань.
4. Історія розвитку штовхання кулі.
5. Техніка виконання штовхання кулі.
6. Методика навчання штовхання кулі.
7. Правила змагань зі штовхання кулі.
Література [1; 27–29; 32].

Тема 12. Метання диска, метання спису, метання молота.

1. Історія розвитку метання диска.
2. Техніка метання диска.
3. Методика навчання метання диска.
4. Правила змагань з метання диска.
5. Історія розвитку метання списа.
6. Техніка метання списа.
7. Методика навчання техніки метання списа.
8. Правила змагань з метання списа.
9. Історія розвитку метання молота.
10. Техніка метання молота.
11. Методика навчання техніки метання молота.
12. Правила змагань з метання молота.

Література [1; 27–29; 32;].

Змістовий модуль 4 Легкоатлетичні багатоборства, організація змагань з легкої атлетики.

Тема 13. Легкоатлетичні багатоборства

1. Історична довідка
2. Етапи підготовки та розвиток основних якостей у багатоборців.
3. Багаторічна підготовка багатоборців
4. Значимість змагань у легкій атлетиці.
5. Обов'язки і права учасників змагань з легкої атлетики.
6. Суддівська колегія.
7. Особливості проведення змагань з легкої атлетики у школі
Література [1; 27–29; 32; 38].

Тема 14. Види змагань і ведення документації (протоколів)

1. Особливості видів змагань і їх класифікація.
2. Керівні документи змагань.
3. Ведення протоколів на змаганнях.

Література [1; 22; 27–29; 32; 38].

Тема 15. Гігієна легкоатлета, особливості занять легкою атлетикою жінками, профілактика травматизму на заняттях з легкої атлетики.

1. Одяг легкоатлета.
2. Взуття легкоатлета
3. Загальні правила харчування.
4. Характеристика особливостей жіночого організму.
5. Вплив занять легкою атлетикою на жіночий організм.

6. Гігієнічні вимоги.
7. Причини травматизму та заходи по його запобіганню:
- Вимоги безпеки перед початком занять.
 - Вимоги безпеки під час проведення занять
8. Вимоги безпеки при нещасних випадках і екстремальних ситуаціях.
- Вимоги безпеки після закінчення занять.
 - Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою.
9. Засоби відновлення та стимуляції працездатності легкоатлетів
10. Лікарсько-педагогічний контроль.
- Література [7–10; 15; 20; 26–29; 32; 33; 36]

Теми практичних занять

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекції	Прпкт.за	Самост. р.		лекції	Практ. зан	Самост. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 1 . Загальні принципи викладання легкої атлетики.								
Тема 1.Введення в дисципліну легка атлетика	6	2	-	4	13	1	-	12
Тема № 2 Розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань.	18	4	6	8	15	1	2	12
Тема 3. Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам.	18	4	4	10	16	2	2	12
Тема 4 Спеціально підготовчі вправи у легкій атлетиці	18	4	4	10	16	2	2	12
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	60	14	14	32	60	6	6	48
Змістовий модуль 2 Техніка циклічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам								
Тема 5. Біг (біг на короткі дистанції), естафетний біг.	15	4	4	7	15	2	2	11
Тема 6. Бар'єрний біг, біг з перешкодами, біг на середні, довгі дистанції.	15	4	4	7	15	2	2	11
Тема 7 Кросовий біг, марафон, оздоровчий біг, проведення змагань з бігових дисциплін.	15	4	4	7	15	2	2	11
Тема 8. Спортивна ходьба.	15	4	4	7	15	2	2	11
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	60	16	16	28	60	8	8	44
<i>Разом за Модулем 1</i>	120	30	30	60	120	14	14	92

Модуль 2								
Змістовий модуль 3 Техніка технічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам.								
Тема 9. Стрибки. Стрибки у висоту, стрибок у довжину.	22	4	4	14	24	2	2	20
Тема 10. Потрійний стрибок, стрибки з жердиною	22	4	4	14	24	2	2	20
Тема 11. Метання, штовхання кулі.	24	4	4	16	20	2	2	16
Тема 12. Метання диску, метання спису, метання молоту.	22	4	4	14	22	2	2	18
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	90	16	16	58	90	8	8	74
Змістовий модуль 4 Легкоатлетичні багатоборства, організація змагань з легкої атлетики.								
Тема 13. Легкоатлетичні багатоборства	24	4	4	16	28	2	2	24
Тема 14. Види змагань і ведення документації (протоколів)	32	6	6	20	28	2	2	24
Тема 15. Гігієна, особливості занять, профілактика травматизму.	28	4	4	20	34	2	2	30
<i>Разом за Модулем 2</i>	180	30	30	120	180	14	14	152
Усього годин	300	60	60	180	300	28	28	244

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денно	заочна
Модуль 1			
Змістовий модуль 1 . Загальні принципи викладання легкої атлетики.			
1	Розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань.	6	2
2	Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам	4	2
3	Спеціально підготовчі вправи у легкій атлетиці	4	2
Всього за змістовий модуль 1		14	6
Змістовий модуль 2 Техніка циклічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам			
4	Біг (біг на короткі дистанції), естафетний біг.	4	2
5	Бар'єрний біг, біг з перешкодами, біг на середні, довгі дистанції.	4	2
6	Кросовий біг, марафон, оздоровчий біг, проведення змагань з бігових дисциплін.	4	2
7	Спортивна ходьба.	4	2
Всього за змістовий модуль 2		16	8
Всього за Модуль 1		30	14

Модуль 2			
Змістовий модуль 3 Техніка технічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам.			
8	Стрибки. Стрибки у висоту, стрибок у довжину.	4	2
9	Потрійний стрибок, стрибки з жердиною	4	2
10	Метання, штовхання кулі.	4	2
11	Метання диску, метання спису, метання молоту.	4	2
Всього за змістовий модуль 3		16	8
Змістовий модуль 4 Легкоатлетичні багатоборства, організація змагань з легкої атлетики.			
12	Легкоатлетичні багатоборства	4	2
13	Види змагань і ведення документації (протоколів)	6	2
14	Гігієна, особливості занять, профілактика травматизму	4	2
Всього за змістовий модуль 4		14	6
Всього за Модуль 2		30	14
Разом		60	28

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до лекційних занять – 0,5 год/1 год. занять (1 година на 1 лекцію);
- підготовка до практичних занять – 1-2 год/1 заняття;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – мінімум 15 годин на 1 роботу;
- підготовка до контрольних заходів – (15-30) год. на 1 захід.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Підготовка до лекцій	40	40
2.	Підготовка до практичних занять	60	80
3.	Виконання домашніх завдань	60	104
4.	Написання рефератів на задану тему	20	20
Разом		180	244

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних знань через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять:** словесні методи: лекція, бесіда, обговорення матеріалів; робота з літературою; пояснення; дискусія; демонстрування;

- для лекційних занять: лекція; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять:** практична робота – постановка простих тестів на окремі види допінгових речовин; фронтальне опитування; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей);
- інструктаж - ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ операцій та організацію робочого місця;
- спостереження - тривале цілеспрямоване сприймання об'єктів чи явищ із фіксацією змін, які в них відбуваються, і виявлення на цій основі внутрішніх зв'язків і залежностей, розкриття сутності явищ;
- методи контролю і самоконтролю:
- **методи контролю** і самоконтролю: підготовка до аудиторних занять (лекцій, семінарських, тощо); самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни; ведення конспектів самопідготовки і підготовка письмових робіт; підготовка до іспиту.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- **поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах за такими видами: опитування; перевірка завдань для самостійної роботи; перевірка матеріалів самопідготовки;
- **підсумковий контроль** – залік; тестові завдання; підготовка та захист реферату; вміти показати вивчений прийом техніки. Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумковий контроль навчального курсу включає в себе: Модуль 1 залік, а у модулі 2 іспит.

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів (у разі відсутності заключного заліку). Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного заліку (при його наявності) в загальній системі оцінок заліку набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки заліку (за його наявності).

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському, практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Реферат	Критерії оцінювання
1	2
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом,

	наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). При оформленні допущені огріхи. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
7	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 15-20 сторінок. При оформленні допущені огріхи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату.
6	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам.
5	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. У висновках проведена коректна інтерпретація результатів.
2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Не володіє матеріалом.
0	Робота не виконувалася
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів(2x10 бала)</i>	

Контрольна робота		Критерії оцінювання
Модуль 1	Модуль 2	
20	10	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
19-15	9-7	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
14-9	6-4	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
8-4	3-2	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
1	1	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів за Модуль 1 та 10 за Модуль 2</i>		
Тести		Критерії оцінювання

20	Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована. При виконанні завдання студент показав широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни
19-14	При виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.
13-8	Студент при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення дисципліни, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно.
7-1	При виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни ,через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь
0	Студент не дає відповідь на поставлені запитання.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів</i>	

Поточний модульний контроль (нормативи)

Правильність виконання, %	100 - 90	80 - 70	60 - 50	40 - 30	20 - 10
Бал	5	4	3	2	1

Екзамен проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист). До екзаменаційного білету входить чотири питання. Кожне питання оцінюється у 10 балів. Максимально за іспит студент може отримати 4x10 балів = 40 балів.

Екзаме н	Критерії оцінювання
10 - 8	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
7 - 6	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
5 - 3	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
2 - 1	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів</i>	

Підсумковий контроль	Критерії оцінювання
40	Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
39-29	Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.
28-16	Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно.
15-5	Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь
0-5	Студент не дає відповідь на поставлені запитання.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
Модуль1	Денна форма	Заочна форма
Поточний модульний контроль (тести)	20 балів	20 балів
Поточний модульний контроль (нормативи)	4x5 балів =20 балів	4x5 балів=20 балів
Контрольна робота (письмово)	—	20 балів
Написання реферату	2x10балів=20балів	
Підсумковий контроль	40 балів	40 балів
Всього за модуль1	100	100
Модуль2	Денна форма	Заочна форма
Написання реферату	2x10 балів =20 балів	1x10 балів=10 балів
Поточний модульний контроль (нормативи)	8x5 балів =40балів	8x5балів=40балів
Контрольна робота (письмово)	—	10 балів
Підсумковий контроль	40 балів	40 балів
Всього за модуль 2	100	100

8. Критерії оцінювання результатів навчання

Модуль1	Денне відділення		Заочне відділення	
	Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1	Практичне заняття 1			
	Практичне заняття 2			
	Практичне заняття 3			
	Практичне заняття 4			
	Практичне заняття 5		Практичне заняття 1	
	Практичне заняття 6			
	Практичне заняття 7		Практичне заняття 2,3	
ПМК	Тести	20	Тести	20
ЗМ2	Практичне заняття 8			
	Практичне заняття 9			
	Практичне заняття 10			
	Практичне заняття 11		Практичне заняття 4	

	Практичне заняття 12			
	Практичне заняття 13			
	Практичне заняття 14		Практичне заняття 5	
ПМК	Нормативи	4x5=20	Нормативи	4x5=20
	Контрольна робота	-		20
	Реферат	2x10=20		-
Підсумковий контроль	Залік	40	Залік	40
Сума		100	Сума	100
Модуль 2				
ЗМ 3	Практичне заняття 17		Практичне заняття 1	
	Практичне заняття 18			
	Практичне заняття 19			
	Практичне заняття 20			
	Практичне заняття 21			
	Практичне заняття 22			
	Практичне заняття 23			
ПМК	Нормативи	4x5=20		4x5=20
ЗМ4	Практичне заняття 24		Практичне заняття 2	
	Практичне заняття 25			
	Практичне заняття 26			
	Практичне заняття 27			
	Практичне заняття 28			
	Практичне заняття 29		Практичне заняття 3	
	Практичне заняття 30			
ПМК	Нормативи	4x5=20		4x5=20
ЗМ5	Практичне заняття 31		Практичне заняття 4	
	Практичне заняття 32			
	Практичне заняття 33			
	Практичне заняття 34			
	Практичне заняття 35			
	Практичне заняття 36			
	Практичне заняття 37			
	Реферат	20	Реферат	10
			Контрольна робота	10
Підсумковий контроль	Іспит	40	іспит	40
Сума		100		100

9. Навчально-методичні матеріали

Основна література

1. Буланчик Е.Н. Круг с барьерами. М.: "Физкультура и спорт". 1975. 72 с. с ил.
2. Буханцов К.И. Метание диска. 2-е изд., доп. М., "Физкультура и спорт", 1977. 56 стр.
3. Вакуров С.А. Бег на средние дистанции. Изд. "Физкультура и спорт" Москва 1971. 78 с.
4. 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.
- 4 Легка атлетика. В.В.Коробченко. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Київ, "Вища школа", 1977.

1. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.

2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. – Київ, 2016.

3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. – Київ, 2014.

4. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.

5. Легкая атлетика: Учебник для студентов пед. институтов по спец. №2114 "Физ. воспитание" / А.Н.Макаров, П. З. Сирис, В. П. Теннов и др.; Под ред. А.Н.Макарова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1987. - с.5-32.

6. Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ. - Изд.3-е доп. и перераб./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. - с. 12-40.

7. Легкая атлетика. Учебник. Под общей редакцией Н.Г.Озолина и Д.П.Маркова. М., "Физкультура и спорт", 1972.-с.13-46.

8. Легкая атлетика. Синицкий З.П. Озолин Н.Г., Юшко Б.Н. и др. Киев, "Здоров'я", 1978. 164 с.

9. Легкоатлетические прыжки. А. П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров, - К.: Здоров'я, 1989. - 168с.: ил.

10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с., ил.

11. Организация и судейство по легкой атлетике / Сост. В. И. Лахов. - М.: Физкультура и спорт, 1989 - 336 с., ил.

Додаткова література

12. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Максименко Н.Г., Табачник Б.И.- К.: Здоров'я, 1985.-128 с.

13. Тренировка легкоатлета/ Бондарчук А.П.-К.: Здоров'я, 1986.-160 с.

14. Учебник тренера по легкой атлетике/Под ред. Л.С. Хоменкова.- Изд. 2-е, перераб. и доп.-М.: Физкультура и спорт, 1982.- 479с., ил.

15. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба. 2-е изд. М., Физкультура и спорт, 1977. 56 с. с ил.

16. Шорец П.Г. Стайерский и марафонский бег. Москва, "Физкультура и спорт", 1970. 75 с.

17. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин. М.: "Физкультура и спорт", 1982. - с.80. с ил.

18. Ягодин В.М. Прыжок с шестом. 3-е изд., доп. М., "Физкультура и спорт", 1978. 96 с. с ил.

19. Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>

Розробник



В.М. Деркач

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни «ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»

Оновити літературу Основну та додаткову літературу у розділ 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ та викласти у такій редакції:

Основна література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
2. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків: ОВС, 2001. 112 с.
4. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
5. Кузьомко Л. М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічних університетів. Чернівці: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 372 с
6. Кушмелюк В. І. Організація, суддівство та обладнання змагань з легкої атлетики. Івано-Франківськ, 2003. 151 с.
7. Левенець М. В., Лінько Я. В. Спортивна травматологія. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 215 с.
8. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник/ Укладач: О. Ю. Чумаченко, Н. В. Решетілова. Миколаїв: МНУ, 2019. 150 с.
9. Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Кевпанич В. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ужгород, 2013. 34с.
10. 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.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. Київ, 2016.
12. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. Київ, 2014.
13. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для учнів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем 183 «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
14. Ткаченко В. Т. Практикум з легкої атлетики: навч. посібник. Київ: Освіта Україна, 2011. 268 с.

Додаткова література

1. Легкоатлетичні стрибки: навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2014. 228 с.
2. Кошева Л. В., Ольхова Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів. Краматорськ: ДДМА, 2019. 55 с.
3. Легкоатлетичні метання: Навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2013. 201 с.
4. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навч. посіб. Луцьк : Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.

5. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні учнів: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.

У зв'язку зі змінами у літературі змінити у розділі 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ посилання на літературу до тем:

Тема 1. Введення в дисципліну легка атлетика та методика її викладання, та її місце і значення у системі фізичного виховання школярів.

Література [1], с. 7–10.

Тема 2. Вплив легкоатлетичних дисциплін на розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань. Місце проведення тренувань і змагань легкої атлетики.

Література [3], с. 4-38.

Тема 3. Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам.

Література [14], с. 34-68.

Тема 4. Спеціально підготовчі вправи у легкій атлетиці.

Література [1], с. 27-33, [3], с. 59-74.

Тема 5. Біг (біг на короткі дистанції), естафетний біг.

Література [4], с. 8-33.

Тема 6. Бар'єрний біг, біг з перешкодами, біг на середні, довгі дистанції.

Література [4], с. 40-58.

Тема 7. Кросовий біг, марафон, оздоровчий біг, проведення змагань з бігових дисциплін.

Література [4], с. 65-74.

Тема 8. Спортивна ходьба.

Література [13], с. 27–29; [14], с. 3-15/

Тема 9. Стрибки. Стрибки у висоту, стрибок у довжину.

Література [4], с. 79-84.

Тема 10. Потрійний стрибок, стрибки з жердиною

Література [4], с. 95-105.

Тема 11. Метання, штовхання кулі.

Література [1], 245-274.

Тема 12. Метання диску, метання спису, метання молоту.

Література [2], с. 27-32.

Тема 13. Легкоатлетичні багатоборства.

Література [5], с. 24-38.

Тема 14. Види змагань і ведення документації (протоколів).

Література [10], с. 15-45.

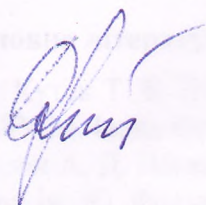
Тема 15. Гігієна легкоатлета, особливості занять легкою атлетикою жінками, профілактика травматизму на заняттях з легкої атлетики.

Література [7], 101-147.

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ» розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № 12 від «17» червня 2023 р.

Завідувач кафедри



Олександр ЯЦУНСЬКИЙ

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

теоретичних основ олімпійського та професійного спорту



Оксана АДАМЕНКО

7. Дідух М. П., Іванюк Е. В. Легка атлетика у фізичному вихованні та спорті. Навчально-методичний посібник. Київ: Освіта України, 2008. 218 с.
8. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник / Уклад.: О. Ю. Чумаківська, Н. П. Рибаківська. Миколаїв: МНУ, 2019. 130 с.
9. Мірюковська І. І., Сиваченко З. М., Коваленко В. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ужгород, 2013. 34 с.
10. Мірюковська І. І., Іванюк Е. В. Легка атлетика. Для студентів факультету фізичної культури, тренування, викладання фізичного виховання, суддів / Уклад.: М. П. Гузак, В. М. Ласточко, С. В. Гузак, Н. М. Скачелуб, С. М. Сум'ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. 112 с.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. Київ, 2016.
12. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. Київ, 2014.
13. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальною дисципліною «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для учнів, які навчаються в спеціальності ВП411 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітньою спеціальністю 183 «Бакалавр за спеціалізацією-класифікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / Уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук: ПП «Бігарт», 2019. 169 с.
14. Ткаченко В. Т. Практикум з легкої атлетики: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2011. 268 с.

Додаткова література

1. Легкоатлетичний стрибок: навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2014. 228 с.
2. Коваленко Д. В., Ольжич І. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання навч. посіб. для викладачів і студентів. Краматорськ: ДДМА, 2019. 55 с.
3. Легкоатлетичний метання: Навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2013. 201 с.
4. Якован В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика викладання видів легкої атлетики в школі (біг, стрибки, метання): навч. посіб. Луцьк: Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.