

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – «Теорія і методика фізичного виховання».

Кореквізити – «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Програмні компетентності: здатність працювати в команді; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Мета дисципліни. набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, професійно – педагогічних навичок, необхідних для навчання і тренування в легкій атлетичній, суддівства змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти. Навчальна дисципліна сприяє підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи

Завдання дисципліни. Засвоєння основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики.

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен володіти методикою навчання легкоатлетичних вправ (принципи, методи, засоби, прийоми, організаційно-методичні вказівки); методикою розвитку основних рухових якостей (швидкості, витривалості, сили, спритності, вибухової сили, швидкісної витривалості); методикою педагогічного контролю на заняттях; методикою проведення уроку з легкої атлетики; комплексом спеціально-підготовчих вправ; знати правила змагань з вивчених видів легкої атлетики; уміти демонструвати виконання основних елементів техніки видів легкої атлетики; виявляти і виправляти помилки в техніці легкоатлетичних вправ; брати участь у тренувальній та змагальній діяльності з різних видів легкої атлетики; вирішувати питання комплексного підходу до організації фізичного виховання з дітьми різних навчальних закладів.

3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура залікових кредитів

(II курс 3 семестр)

Назва теми	Кількість годин		
	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання.	2	2	6
Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби.	4	4	8
Тема 3 – Біг на короткі дистанції (спринт)	2	2	6
Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції.	2	2	2
Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди	4	4	4
Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди	3	3	4
Разом за 3 семестр	17	17	30

(II курс 4 семестр)

Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	2	4	4
Тема 8 – Техніка та методика навчання метання списа.	4	6	6
Тема 9 – Методика навчання та техніка бар'єрного бігу.	2	8	8
Тема 10 – Естафетний біг.	2	6	6
Тема 11 – Методика навчання та техніка штовхання ядра.	3	6	4
Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики	4	4	7
Разом за 4 семестр	17	34	35

3.2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.2.1. Зміст лекційного курсу

(II курс 3 семестр)

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Форма та принципи побудови занять. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор. Література: [1, 5], [3, 15, 16]	2
2	Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби . Історична довідка розвитку ходьби та бігу. Циклічність рухів. Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Подвійний крок в бігу та його основні моменти. Методика навчання в ходьбі та бігу. Література: [37, 5], [1,2, 15, 16, 34]	4
3	Тема 3 – Біг на короткі дистанції(спринт). Характеристика техніки бігу на короткі дистанції. Низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Організація та методика навчання в спринті. Історична довідка розвитку бігу на короткі дистанції. Правила змагань. Література: [37, 5, 15], [16, 31, 33, 34]	2
4	Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції. Характеристика динаміки бігу на середні та довгі дистанції. Старт та стартовий розгін. Біг по прямій. Біг по повороту. Фінішування. Методика навчання в бігу на середні та довгі дистанції. Історія розвитку. Правила змагань. Література: [37, 5, 15], [6, 7, 10, 16, 26]	2
5	Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди. Історична довідка розвитку стрибків. Характеристика техніки стрибків. Фазова структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання стрибкам. Правила змагань.	4

	Література: [37, 5, 34], [20, 21, 23, 27]	
6	Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди. Історія розвитку стрибків. Особливості техніки стрибків. Фазова структура стрибка. Розбіг і підготовка до відштовхування. Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам. Правила змагань. Література: [19, 5, 37], [20, 21, 23, 27, 33, 34, 39]	3
Разом за 3 семестр		17
(II курс 4 семестр)		
7	Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку. Література: [7, 21]	2
8	Тема 8 – Метання списа. Історична довідка розвитку виду. Загальна характеристика техніки метання списа. Методика навчання. Правила та організація змагань з метання списа. Література: [2, 5, 38], [6, 9, 16, 17]	4
9	Тема 9 – Бар'єрний біг. Структура рухів, техніка бігу з бар'єрами. Критерії оцінки техніки рухів. Методика навчання техніки. Правила та організація змагань з бар'єрного бігу. Література: [4, 5, 38], [10, 15, 16, 33-36]	2
10	Тема 10– Естафетний біг. Історія виникнення та розвитку виду. Класифікація видів естафетного бігу. Особливості техніки бігу. Техніка передачі естафетної палички. Методика навчання та тренування в естафетному бігу. Правила змагань. Література: [5, 37, 15, 16]	2
11	Тема 11 – Штовхання ядра. Історична довідка. Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки. Правила змагань. Література: [2, 5, 38], [7, 10, 16, 17]	3
12	Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці.	4
Разом за 4 семестр		17

3.2.2 Зміст практичних занять Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання 3 семестр II курсу

№ теми	Теми практичних занять	К-ть годин
1	Ознайомити з історією виникнення та розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Форма та принципи побудови занять з легкої атлетики. Знати історію легкої атлетики у програмі Олімпійських ігор.	2
2	Ознайомити з правилами та організацією змагань зі спортивної ходьби. Ознайомити із технікою спортивної ходьби. Розвиток витривалості. Вивчення основних елементів техніки спортивної ходьби: – вивчити спеціальні вправи; – спортивна ходьба з акцентом постановки ноги на п'ятку. Удосконалення рухів тазу під час ходьби. Удосконалення витривалості. Оволодіння рухами рук і плечей під час спортивної ходьби: – спеціальні вправи для рук. Спортивна ходьба у невисокому та середньому темпі: – ходьба схресним кроком; – ходьба по осевій лінії; – ходьба з руками за головою. Удосконалення спеціальних фізичних якостей. Оволодіння рухами рук і плечей під час ходьби. Удосконалення техніки ходьби в цілому: – спортивна ходьба з різною швидкістю; – спортивна ходьба по повороту. Проходження тренувальної дистанції спортивною ходьбою. Удосконалення техніки ходьби на спусках та підйомах. Удосконалення окремих елементів техніки. Проходження змагальної дистанції.	2

3	<p>Створити уяву про біг на короткі дистанції: – пояснення особливостей техніки бігу; – демонстрація бігу; – перегляд кінограм; – біг на відрізках 30-50 м. Спеціальні вправи спринтера. Вивчення техніки роботи рук при бігу.</p> <p>Навчити бігу по прямій. Навчити бігу по повороту: – біг по колу з виходом на пряму; – біг по колу радіусом 20 м. Сприяти розвитку швидкості.</p> <p>Удосконалення техніки низького старту: – навчити розстановці стартових колодок; – виконання команди “На старт”; – виконання команди “Увага”; – навчити розстановці стартових колодок на повороті. Вивчення стартового розгону: – робота рук при старті; – біг по міткам. Удосконалення спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Навчити фінішування: – різновиди фінішування. Подальше вивчення старту та стартового розгону: – спеціальні підготовчі вправи для вивчення старту. Удосконалення швидкості.</p> <p>Удосконалення техніки бігу з низького старту на прямій та повороті. Правила змагань: – робота суддів хронометристів; – робота суддів на фініші. Сприяти розвитку швидкості.</p> <p>Удосконалення техніки старту та стартового розгону. Спеціальні розвиваючі вправи. Пробігання контрольної дистанції.</p> <p>Прийом практичних випробувань. Удосконалення низького старту і стартового розгону. Сприяти розвитку якостей.</p> <p>Оволодіння основними елементами бігу на середні та довгі дистанції. Правила змагань. Удосконалення техніки бігу в цілому: – пояснення основних моментів бігу; – показ бігу на відрізках 100-400 м; – виконання пробіжок на відрізках 100-200 м. Розвиток витривалості.</p> <p>Навчити бігу по прямій “маховим” кроком: – спеціально-бігові вправи; – повторне пробігання відрізків 50-60 м з прискоренням; – швидкий біг 60-100 м з включенням бігу за інерцією. Ознайомлення з роботою суддівської бригади на фініші. Удосконалення витривалості.</p>	2
4	<p>Навчити техніки високого старту: – вивчення стартових положень, виконання положень “На старт”, “Руш” і стартового прискорення. Навчити техніці бігу по повороту: – пробіжки по повороту на доріжці стадіону; – пробіжки по колу малого радіусу. Розвиток витривалості.</p> <p>Удосконалення техніки бігу в цілому: – біг з високого старту на прямій та повороту; – повторний біг на відрізках 200-300м; – перемінний біг на відрізках 50-150м. Ознайомлення з технікою бігу по пересіченій місцевості: – біг на ухилах та підйомах; – подолання перешкод; – біг по м’якому та твердому покритті. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p> <p>Подальше вивчення та удосконалення техніки кросового бігу: – біг на місцевості з різним ступенем складності. Удосконалення розвитку витривалості.</p>	2
5	<p>Створити уяву про техніку стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці».</p> <p>Навчити техніки відштовхування у сполученні з “вильотом в кроці”. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Навчити рухам в польоті: – виходи в кроці; – стрибки з середнього розбігу, відштовхуючись від підвищення 30-40 см. Навчитись рухам в польоті, поєднуючи їх з приземленням.</p> <p>Подальше вивчення рухів у польоті: – стрибки з підвищення. Сприяти розвитку швидкої сили. Виконання спеціально-підготовчих вправ стрибунів у довжину. Удосконалення стрибка способом “прогнувшись”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Письмове чи усне опитування</p>	4
6	<p>Створити уяву про техніку стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці».</p> <p>Навчити техніки відштовхування у сполученні з “вильотом в кроці”. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Навчити рухам в польоті: – виходи в кроці; – стрибки з середнього розбігу, відштовхуючись від підвищення 30-40 см. Навчитись рухам в польоті, поєднуючи їх з приземленням.</p> <p>Подальше вивчення рухів у польоті: – стрибки з підвищення. Сприяти розвитку швидкої сили. Виконання спеціально-підготовчих вправ стрибунів у довжину. Удосконалення стрибка способом “прогнувшись”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Письмове чи усне опитування.</p>	3
Разом за 3 семестр		17

4 семестр II курсу

7	<p>Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку.</p>	4
8	<p>Створити правильну уяву про техніку метання «малого м'яча», метання гранати. Ознайомлення з правилами змагань. Підготовчі і спеціальні вправи метальника. Техніка безпеки при метаннях.</p> <p>Навчити правильному триманню снаряда і випуску. Метання з місця. Навчити фінальному зусиллю. Метання м'яча після попереднього півоберту вправо.</p> <p>Навчити техніці кидкових кроків. Сприяти розвитку швидкості. Виконання заключної частини розбігу в ходьбі кроком, підтюпцем і повільному бігу.</p> <p>Навчити техніці метання гранати в цілому. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей. Вдосконалення окремих елементів техніки метання.</p> <p>Вдосконалення техніки метання «малого м'яча» та гранати в цілому.</p> <p>Виконання контрольних нормативів. Ознайомлення з роботою суддівської бригади з метання гранати.</p>	6
9	<p>Створити уяву про техніку бар'єрного бігу: – спеціальні вправи бар'єриста на місці та в русі.</p> <p>Навчити техніки переходу через бар'єр: – атака бар'єра, який стоїть біля стінки; – перенесення поштовхової ноги; – перенесення поштовхової ноги, пересуваючись кроком з боку бар'єра. Сприяти розвитку фізичним якостям.</p> <p>Навчити техніки долаття бар'єра збоку в ходьбі, підтюпцем та в бігу. Навчити техніки долаття бар'єра через середину в ходьбі та бігу. Сприяти розвитку гнучкості.</p> <p>Навчити техніки бігу між бар'єрами. Продовжити навчати техніки долаття бар'єрів та бігу між бар'єрами в п'ять кроків і біг в три кроки при зближеній (5-6 м) розстановці бар'єрів. Ознайомлення з правилами.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу в п'ять кроків: – імітація рухів рук у бар'єрному бігу з положення бар'єрного сиду. Навчити бігу з бар'єрами зі старту: – біг по позначкам; – біг по позначкам з опорою на одну руку; – біг у 8 кроків з подоланням першого бар'єру з високого і низького старту. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу з бар'єрами в цілому. Пробігання всієї дистанції бар'єрного бігу на 60 м для дівчат і юнаків. Здача контрольних вимог.</p> <p>Правила організації змагань з бар'єрного бігу (усне або письмове опитування). Повторення всіх елементів бар'єрного бігу. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p> <p>з бігу та опитування теоретичного розділу. Створити уяву про техніку стрибка способом «зігнувши ноги». Показ техніки стрибка в цілому. Перевірити вміння виконувати стрибок. Правила змагань зі стрибків у довжину.</p>	8
10	<p>Створити уяву про техніку естафетного бігу, правила змагань. Навчити передачі естафети. Навчити передачі естафети в русі. Правила змагань в метанні списа. Навчити старту і стартовому розгону в естафеті: – біг з високого старту на прямій; – біг з високого старту на віражі; – біг з низького старту на віражі. Визначення гандикапу при передачі естафети: – прийом і передача естафети на швидкості.</p> <p>Навчити старту приймаючого естафету: – старт на прямій з опорою на одну руку; – визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки. Добитись злагодженої передачі естафети на максимальній швидкості. Вдосконалення техніки передачі естафетної палички: – відпрацювання подачі команди в момент передачі естафетної палички; – прийом і передача палички в четвірках. Повторення основних елементів техніки естафетного бігу. Сприяння розвитку швидкісних можливостей.</p> <p>Відпрацювання передачі естафетної палички на етапах 1-2, 3-4. Розвиток швидкісно-силових якостей. Виконання контрольних вимог з естафетного бігу. Навчити техніки приземлення. Спеціальні стрибкові вправи. Сприяння розвитку швидкісно-силовій підготовці.</p>	6

11	Створити уяву про техніку штовхання ядра з розгону стрибком. Навчити правильно тримати і виштовхувати ядро. Організація техніки безпеки при штовханні ядра. Навчити фінальному зусиллю в штовханні ядра. Ознайомлення з технікою виконання скачка. Сприяти розвитку вибухової сили. Навчити техніки штовхання ядра зі скоку: – імітація штовхання ядра зі скоку; – штовхання ядра полегшеної ваги; – штовхання ядра з кола, дотримуючись правил змагань. Сприяти розвитку фізичних якостей. Вдосконалення техніки штовхання ядра в цілому. Правила та організація змагань з штовхання ядра. Розвиток спеціальних якостей штовхальника. Письмове опитування техніки штовхання ядра. Прийом контрольних нормативів.	6
12	Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці. Вивчення структури занять з вивчення та вдосконалення окремих видів легкої атлетики.	4
Разом за 4 семестр		34

3.2.3. Зміст самостійної роботи 3 семестр II курс

Теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема № 1 Легка атлетика в системі фізичного виховання	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити розділ “Класифікація видів легкої атлетики” [15, 16, 34, 37].	6
Тема № 2 Основи техніки спортивної ходьби	Опрацювати лекційний матеріал. Циклічність рухів. Дати характеристику подвійного кроку. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ. Основні фази і моменти подвійного кроку [1, 5, 7, 10, 15, 37].	6
Тема № 3 Біг на короткі дистанції	Законспектувати методику навчання бігу на короткі дистанції. Скласти комплекс вправ для вивчення техніки бігу з низького старту. Описати помилки і шляхи їх усунення. Правила змагань (обов’язки бригади суддів на фініші) [5, 7, 15, 17, 34, 37].	6
Тема № 4 Біг на середні та довгі дистанції	Законспектувати методику навчання бігу на середні та довгі дистанції. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ. Описати помилки, які допускаються під час бігу. Правила змагань (обов’язки стартової бригади) [5, 15, 16, 34, 37].	4
Тема № 5 Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди	Законспектувати методику навчання стрибків у висоту способом “переступання”. Правила змагань зі стрибків у висоту. Описати основні помилки та шляхи їх усунення [5, 15, 27, 33, 37].	4
Тема № 6 Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні	Опрацювати лекційний матеріал. Опрацювати рекомендовану літературу. Вивчити правила з стрибків через горизонтальні перешкоди. Скласти комплекси спеціально-розвиваючих вправ Вивчити і законспектувати методику навчання стрибків через горизонтальні перешкоди [5, 14, 16, 19, 37].	4
Разом за 3 семестр		30

4 семестр II курс

Тема № 7 Організація і проведення змагань з легкої атлетики	Опрацювати лекційний матеріал. Опрацювати рекомендовану літературу Правила змагань (обов’язки бригади суддів на фініші)	5
Тема № 8 Метання малого м’яча та гранати	Підготувати комплекс спеціально-підготовчих вправ. Вивчити правила проведення змагань в метанні гранати. Законспектувати техніку кидкових кроків. Описати основні помилки та шляхи їх усунення [3, 5, 7, 20, 37].	6

Тема № 9 Навчання техніки бар'єрного бігу	Опрацювати лекційний матеріал. Описати послідовність вивчення техніки бар'єрного бігу. Скласти комплекс спеціальних вправ. Вивчити правила з бар'єрного бігу [5, 16, 35, 36, 38].	6
Тема № 10 Естафетний біг	Опрацювати лекційний матеріал. Описати послідовність вивчення техніки естафетного бігу. Вивчити правила проведення змагань з естафетного бігу [5, 16, 38].	8
Тема № 11 Методика навчання техніки штовхання ядра	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити правила змагань. Описати основні помилки [2, 5, 16, 38].	6
Тема № 12 Організація змагань в легкій атлетиці	Організація та практичне суддівство змагань з легкої атлетики. [5, 15, 16, 34].	4
Разом за 4 семестр		35

3.2.4. Орієнтовна тематика індивідуального завдання для самостійної роботи студентів

1. Легка атлетика в системі фізичного виховання.
2. Історія розвитку легкої атлетики.
3. Фізична підготовка легкоатлета.
4. Розвиток основних фізичних якостей:
5. Біг на короткі дистанції.
6. Біг на середні дистанції.
7. Стрибки через вертикальні перешкоди.
8. Метання диску
9. Метання спису.
10. Різновиди багатоборств в легкій атлетиці.
11. Методика тренування бігунів на короткі дистанції.
12. Методика тренування бігунів на середні дистанції.
13. Методика тренування бігунів на довгі дистанції.
14. Методика тренування стрибунів.
15. Методика тренування метальників.
16. Методика тренування багатоборців.
17. Періодизація спортивної підготовки в легкій атлетиці.
18. Організація змагань в легкій атлетиці.
19. Управління тренувальним процесом юних бігунів.

4. ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

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

1. Методи вербального впливу (загально-педагогічні 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.

5. 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 навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для різних вікових груп).

Залік є семестровою формою контролю.

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

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що

	дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вмів виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни

СТРУКТУРУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ РОБІТ І ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ У СЕМЕСТРІ ЗА ВАГОВИМИ КОЕФІЦІЄНТАМИ

- При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:
- поточного контролю зі здачі тестів практичних випробувань з видів легкої атлетики, які вивчаються у відповідності до розподілу по семестрам;
 - поточного опитування теоретичних знань з історії розвитку видів техніки виконання рухів, правил проведення змагань, методики навчання, методів і засобів тренування;

Поточний контроль має на меті перевірку теоретичного рівня підготовленості студента та здійснюється під час проведення практичних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді виконання практичних завдань (ПЗ).

Оцінювання теоретичних знань проводиться у вигляді тестування (ТК).

Підсумковий контроль з курсу легкої атлетики проводиться для оцінювання результатів навчання за певний етап. Підсумковий контроль: семестровий – залік; іспит по закінченню курсу викладання дисципліни.

Оцінювання навальних досягнень студента за ваговими коефіцієнтами (3 семестр, 2 курс)

Практичні заняття (обов'язковий мінімум оцінок)		Тестування	Семестровий контроль
ПЗ 1	ПЗ 2	ТК	Залік
0,3	0,3	0,4	0

(4 семестр, 2 курс)

Практичні заняття (обов'язковий мінімум оцінок)		Семестровий контроль
ПЗ 8	ПЗ 9	Іспит
0,2	0,2	0,4

Контрольні нормативи для студентів

Таблиця 1

№ п/п	Вид	Оцінка					
		юнаки			дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Біг 50 м 100 м	7,4	7,1	6,7	8,3	8,0	7,7
		14,0	13,5	13,0	16,5	15,5	15,0
2	Біг на витривалість (1000, 500 м) Біг на витривалість (3000, 2000 м)	3.35,0	3.25,0	3.15,0	1.57,0	1.50,0	1.45,0
		12.45,0	12.00,0	11.35,0	10.40,0	9.50,0	9.20,0
3	Спортивна ходьба 1000 м	Оцінка техніки пересування спортивною ходьбою					
4	Стрибки у довжину способом "зігнувши ноги"	4,30	4,70	5,00	3,30	3,60	4,00
5	Стрибок у висоту	125	130	135	110	115	120

	“переступанням”						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

Таблиця 2

№ п\п	ВИД	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Стрибок у довжину з розбігу, м	4.50	4.80	5.20	3.50	3.80	4.10
2	Естафетний біг 2 x 50 м, с*	14.5	14.0	13.5	17.5	17.2	16.5
3	Бар’єрний біг 60 м (6 бар’єрів), с** Юнаки h = 100 см Дівчата h = 76 см	Оцінка техніки подолання бар’єрів					
		13.5	13.0	13.5	15.0	14.5	14.0
4	Метання спису, юнаки 800 г (м) дівчата 600 г (м)	25	27.5	30	16	17	20
5	Метання м’яча 150 г	40	45	50	25	30	35
	Метання гранати (700, 500 г)	30	35	40	19	22	25
6	Штовхання ядра	7.00	8.00	9.00	6.50	7.00	7.50

*Естафетний біг – залік отримується за умови виконання нормативу в якості, як передаючого та і приймаючого естафету.

Бар’єрний біг – **чоловіки h=100 см , L до 1-го бар’єру 13 м, L між бар’єрами 7 м; **жінки** h=76,2 см, L до 1-го бар’єру 12 м; L між бар’єрами 6,25 м.

Таблиця 3

№ п\п	ВИД	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Стрибок у довжину з місця, м	4,80	5,00	5,20	3,80	4,00	4,20
2	Потрійний стрибок, м	9,50	10,00	10,50	7,50	8,00	8,50
3	Біг з перешкодами 1000 м Юнаки h = 84,0 см Дівчата h = 76,2 см	4.45,0	4.30,0	4.15,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0
4	Багатоборство	18-23	24-26	27-30	18-23	24-26	27-30

Таблиця 4 - Таблиця оцінки результатів у багатоборстві

№ п\п	Види легкої атлетики	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Біг 100 м, с	13,5	13,0	12,5	15,5	15,0	14,5
2	Біг 2000 м, хв.				10,00	9,30	9,00
3	Біг 3000 м, хв.	12,00	11,30	11,00			
4	Метання гранати 700 г, м	35	40	45	22,5	25	27,5
5	Стрибок у довжину, м	4,80	5,10	5,40	3,80	4,00	4,20
6	Стрибок у висоту, см	140	145	150	120	125	130
7	Штовхання ядра 4 кг, м				7,00	7,50	8,00
8	Штовхання ядра 7,257 кг, м	7,50	8,50	9,50			

Перехід від вітчизняної шкали оцінювання до європейської (ECTS) наведено нижче

Оцінка ECTS	Бали	Вітчизняна оцінка	
A	5,00-4,75	5	ВІДМІННО – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків

B	4,74-4,25	4	ДОБРЕ – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	4,24-3,75	4	ДОБРЕ – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,74-3,25	3	ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,24-3,00	3	ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,99-2,00	2	НЕЗАДОВІЛЬНО – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	1,99-0,00	2	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

7. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні вправи та вправи, що підводять до виконання вправи в цілому.
3. Порядок виходу спортсменів до наступного круга змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура уроку з легкої атлетики.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
7. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Порядок виходу спортсменів до наступного круга змагань у бігових видах.
10. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
11. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
12. Порядок виходу спортсменів до наступного круга змагань у стрибках та метаннях.
13. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
15. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
16. Техніка стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».
17. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
18. Класифікація легкоатлетичних вправ.
19. Техніка потрійного стрибка.
20. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
21. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
22. Техніка стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
23. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
24. Методи навчання легкоатлетичним вправам.
25. Техніка метання малого м'яча.
26. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
27. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
28. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
29. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.
30. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.
31. Техніка бар'єрного бігу.
32. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.

33. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
34. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції. Методика їх виправлення.
35. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях з легкої атлетики.
36. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.
37. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення.
38. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.
39. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні.
40. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
41. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.
42. Календар змагань та методика його складання.
43. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.
44. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.
45. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.
46. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення.
47. Легка атлетика у вищих навчальних закладах.
48. Структура та зміст плану-конспекту уроку з легкої атлетики.
49. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
50. Легка атлетика в дитячих спортивних школах.
51. Методи навчання техніці легкоатлетичних вправ.
52. Методика навчання бігу на короткі та середні дистанції.
53. Легка атлетика в загальноосвітній школі.
54. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
55. Методика навчання стрибку в довжину та потрійного стрибку: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
56. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
57. Методи тренування у легкій атлетиці.
58. Типові помилки в техніці легкоатлетичних метань. Методика їх виправлення.
59. Розвиток витривалості легкоатлетів: засоби та вправи.
60. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
61. Методика навчання стрибку у висоту: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
62. Розвиток гнучкості легкоатлетів: засоби та вправи.
63. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
64. Методика навчання бар'єрного бігу: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
65. Розвиток сили легкоатлетів: засоби та вправи.
66. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
67. Методика навчання спортивної ходьби: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
68. Зв'язок між розвитком рухових якостей легкоатлетів.
69. Індивідуалізація спортивної техніки легкоатлетичних вправ.
70. Типові помилки в техніці потрійного стрибка. Методика їх виправлення.
71. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та 400 метрів.
72. Цілорічне тренування.
73. Методика навчання передачі естафетної палички: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні вправи.
74. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у висоту.
75. Тренування юних легкоатлетів.
76. Завдання, особливості та форми проведення занять з легкої атлетики.
77. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.

78. Побудова річного циклу підготовки легкоатлета.
79. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.
80. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Навчальний процес з дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, викладачами кафедри підготовлені і видані такі роботи:

1. Легка атлетика : методичні вказівки до вивчення курсу для студентів напряму підготовки «здоров'я людини» / О.М.Квасниця, О.Б. Садовий. – Хмельницький: ХНУ, 2013. – 107 с.
2. Легка атлетика з методикою викладання : методичні вказівки до самостійної роботи студентів спеціальностей «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт» / О.М.Квасниця, І.М.Квасниця, Ю.В.Дутчак. – Хмельницький : ХНУ, 2018. – 98 с.

9 . РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

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

Додаткова

5. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
6. Бондарчук А.П., Буханцов К.И., Возняк С.В. и др. Легкоатлетические метания. – К.: здоров'я, 1984. – 168 с.
7. Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе, №5, 1997. – С. 41-44.
8. Буханчик Е. Круг с барьерами. – М.: ФиС, 1975. – 65 с.
9. Жилкин А.Н., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: АКДЕМИЯ, 2005.
10. Выставкин Н.И., Сеницкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. – Изд. 2-е, испр и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 109 с.
11. Правила змагань з легкої атлетики. – 2003.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов. - К.: "Олимпийская литература", 2002. – 294 с.
13. Гринь Р.А. Легкая атлетика. – К.: Вища школа, 1985.- 167 с.
14. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия PRESS, 2006.
15. Зданевич А.А. Метание в 8-9 классах // Физическая культура в школе, №2, 1997. – С. 35-41.
16. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
17. Кошелев В.В. Обучая метаниям 9-11 классы, юноши // Физическая культура в школе, №1, 1998. – С. 20-26.
18. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 173с.

19. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. / Под общ. ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
20. Легкая атлетика: Учебник для пединститутов / Под общ. Ред. Макарова А.Н. – М.: Просвещение, 1987. – 303 с.
21. Ломан В. Бег, прыжки, метания: / Пер. с нем./ – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 147с.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: "Олимпийская литература", 1999. – 318 с.
23. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: ТЕРРА-спорт, 2001.
24. Тренажёры и специальные упражнения в лёгкой атлетике / Под. общ. ред. В.Г. Алабина и М.П. Кривоносова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 272 с.
25. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / Сост. В.И. Лахов. – М.: ФиС, 1989. – 336 с.
26. Бойко А.Ф. А вы любите бег? – М.: ФиС, 1986. – 124 с.
27. Платонов В.М., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 1997. – 583 с.
28. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
29. Попов В. Прыжки в длину. – М.: ФиС, 1966. – 93 с.
30. Гилмор. Бег ради жизни. – М.: ФиС, 1979.
31. Стрижах А.П. и др. Легкоатлетические прыжки. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
32. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. – М.: ФиС, 1986. – 110 с.
33. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
34. Уилмор Дж.У, Костидл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
36. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
37. Накутний І.Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1986. – 114 с.
38. Учебник тренера по легкой атлетике / Под общ. ред. Л.С.Хоменкова. – М.: ФиС, 1982. – 477 с.
39. Садовский В. Барьерный бег. – М.: ФиС, 1967. – 94 с.
40. Щепников Б. Барьерный бег для женщин. – М.: ФиС, 1975. – 72 с.
41. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2005. – 42 с.
42. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Є.О. Павлюк, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2006. – 40 с.
43. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: ФиС, 1981.
44. Усі уроки фізичної культури: 9 клас / І.В.Лущик. – Харків: Основа, 2009.