

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВИДИ СПОРТУ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ: ЛЕГКА АТЛЕТИКА
(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(код і назва спеціальності)

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька
діяльність

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньо-професійної програми


доц. Ярчук Г.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури


протокол № 1 від 11.09.2019 р.

Завідувач кафедри


доц. Ярчук Г.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова навчально-методичної ради педагогічного факультету


доц. Демкова С.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Рецензенти програми:

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

© Ярчук Г.В. 2019

© ІДГУ, 2019

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	Лекції:	
	20	6
Модуль:	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 120	28	6
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 2	Лабораторні заняття:	
	-	-
Семестр: 3	Семінарські заняття:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.):	Консультації:	
	-	-
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота: 8	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю: залік	-	-
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	72	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни є організація та проведення різних форм занять з легкої атлетики.

Мета та завдання дисципліни: засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять легкою атлетикою, а також правильно організувати та провести змагання з однойменної дисципліни.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичної культури і спорту»

Міждисциплінарні зв'язки «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту», «Вступ до спеціальності з основами наукових досліджень», «Біомеханіка фізичних вправ та спорт метрологією», «Педагогіка фізичного виховання і спорту», «Психологія спорту»

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Знання: загальних питань системи знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки з легкої атлетики.

Вміння: використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики легкої атлетики.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди спортивно-оздоровчої діяльності; формуванні спрямованості на пропаганду здоров'язбереження, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з можливістю побудови індивідуальної траєкторії професійного розвитку, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Легка атлетика в системі фізичного виховання	4	2	2	-	-	-	6	2	1	1	-	-	-	10
2.	Класифікація легкоатлетичних вправ	6	2	4	-	-	-	8	2	1	1	-	-	-	10
3.	Методика навчання легкоатлетичним вправам	4	2	2	-	-	-	8	1	-	1	-	-	-	10
4.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
5.	Біг на середні та довгі дистанції	6	2	4	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	14
6.	Спортивна ходьба	4	2	2	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	10
7.	Спринтерський біг	6	2	4	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
8.	Стрибки у висоту	4	2	2	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	10
9.	Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики Вікові групи	6	2	4	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
10.	Побудова процесу підготовки легкоатлетів	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	10
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
Разом:		48	20	28	-	-	-	72	12	6	6	-	-	-	108

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання

Планування навчання. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація та методика занять з легкої атлетики. Урок з легкої атлетики. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю. Легка атлетика в дошкільних закладах. Легка атлетика в загальноосвітній школі. Легка атлетика в середніх спеціальних освітніх закладах. Легка атлетика у вищих навчальних закладах. Легка атлетика в дитячих спортивних школах. Тренування. Структура тренування. Легка атлетика в літніх оздоровчих закладах.

Тема 2. Класифікація легкоатлетичних вправ

Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства. Швидкісно-силові види легкої атлетики. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики. Ациклічні види легкої атлетики.

Тема 3. Методика навчання легкоатлетичним вправам

Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування. Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості осіб, що займаються. Вплив занять з легкої атлетики на організм осіб, що займаються. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладання, метод наглядного навчання. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри

Тема 4. Загально розвиваючі та спеціальні вправи

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з контингентом різного віку та статі.

Тема 5. Біг на середні та довгі дистанції.

Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання.

Тема 6. Спортивна ходьба

Опанування елементів техніки спортивної ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби та методика навчання.

Тема 7. Спринтерський біг

Вивчення техніки спринту. Послідовне опанування елементів техніки. Біг на короткі дистанції, різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.

Тема 8. Стрибки у висоту

Стрибки у висоту. Вивчення техніки стрибків у висоту: способом ножиці та “фосбюрі-флор”. Послідовне опанування елементів техніки стрибків. Розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку, приземлення. Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння стрибків у висоту. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у висоту

Тема 9. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики Вікові групи.

Одяг, взуття і номери. Надання допомоги спортсменам. Дискваліфікація. Протести й апеляції. Вимір доріжки. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш. Хронометраж і фотофініш. Формування забігів, жеребкування і порядок виходу з попередніх забігів у бігових видах. Порядок участі у змаганні. Загальні положення стрибкових видів. Спроби. Виміри. Загальні положення видів метань. Рівність результатів. Зовнішні сили. Приблизний розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань.

Тема 10. Побудова процесу підготовки легкоатлетів

Еволюція методики тренування легкоатлетів. Характерні риси сучасного тренування легкоатлетів. Основні поняття спортивного тренування. Термінологія. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова). Загальні основи багаторічного планування. Максимальні тренувальні та змагальні навантаження. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості. Особливості різних етапів багаторічної підготовки легкоатлетів. Відбір та орієнтація легкоатлетів у системі багаторічної підготовки. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації легкоатлетів. Загальні основи планування річної підготовки. Побудова

програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять. Програми занять спринтерів. Програми занять легкоатлетів, які спеціалізуються на середніх дистанціях. Програми занять стаєрів. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів. Змагання та змагальні навантаження легкоатлетів. Особливості змагань у різних видах легкої атлетики.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Класифікація видів легкої атлетики

Тема 2. Біг на короткі дистанції, «низький старт»

Тема 3. Загальна-фізична підготовка

Тема 4. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.

Тема 5. Основи техніки штовхання ядра

Тема 6. Основи техніки естафетного бігу

Тема 7. Техніка та методика навчання стрибків у довжину (з місця і розбігу)

Тема 8. Модульний контроль

Тема 9. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики

Тема 10. Організація та методика проведення спортивних змагань з легкої атлетики

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	20	30	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	10 10 28	20 20 34	Доповідь Реферат Презентація
	Разом	72	108	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика рефератів

1. Споруди для занять з легкої атлетики. Стандарти та особливості
2. Загально розвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
3. План-конспект уроку з легкої атлетики в загальноосвітній школі.
4. Класифікація легкоатлетичних вправ
5. Аналіз методики навчання бігу на середні та довгі дистанції
6. План-конспект заняття з легкої атлетики у ВНЗ
7. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета
8. Аналіз методики навчання спортивній ходьбі
9. План-конспект заняття з легкої атлетики в дошкільних закладах
10. Загальна методична схема навчання легко атлетичним впра- вам
11. Аналіз методики навчання бігу на короткі дистанції
12. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики
13. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета
14. Аналіз методики навчання у стрибках у висоту. Послідовне опанування елементів техніки і техніки стрибка в цілому

Тематика доповіді

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Класифікація видів легкої атлетики
3. Біг на короткі дистанції, «низький старт»
4. Загальна-фізична підготовка
5. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
6. Основи техніки штовхання ядра
7. Основи техніки естафетного бігу

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.

6.2. *Форми проміжного контролю.* Модульна контрольна робота

6.3. *Форми підсумкового контролю.* Залік

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. *Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.*
2. *Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.*

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. *Шкала та схема формування підсумкової оцінки*

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2. *Критерії оцінювання під час аудиторних занять*

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його

	викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

**9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ,
ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), спортивна зала обладнана під рухові ігри.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст] : Курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. – Х. : ОВС, 2001. – 112с.
2. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.
3. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз.культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.
6. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.