

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

 Олексій ЖИЛЬЦОВ

« ___ » _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Легка атлетика з методикою викладання

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура)

предметної спеціальності

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

освітньо-кваліфікаційного рівня

молодший спеціаліст



Київ – 2020

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни					
	денна форма навчання					
Вид дисципліни	обов'язкова					
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська					
Загальний обсяг кредитів/годин	12 /360					
Курс	2		3		4	
Семестр	3	4	5	6	7	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	1	1	2	2	1	1
Обсяг кредитів	2	4	2	2	1	1
Обсяг годин, в тому числі:	60	120	60	60	30	30
Аудиторні	28	56	28	28	18	18
Модульний контроль	4	8	4	4	2	2
Семестровий контроль	-	-	-	-	-	-
Самостійна робота	28	56	28	28	10	10
Форма семестрового контролю						Іспит

2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

Завдання курсу:

1. Формування комплексних знань, вмінь, навичок в галузі легка атлетика.
2. Засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ.
3. Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибків у довжину з розбігу, стрибків у висоту з розбігу, метання м'яча, гранати на дальність.
4. Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
5. Опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

Вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» формує у студентів наступні **компетентності**:

1. Здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.
2. Володіння засобами та методикою викладання легкої атлетики.
3. Володіння основними методами організації та проведення уроку з легкої атлетики в школі.
4. Володіння основними методами організації та суддівство змагань з легкої атлетики.
5. Здатність застосовувати знання про техніку та методику бігу на короткі, середні, довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибка у довжину з розбігу та стрибка у висоту, метання малого м'яча, спису, диску та штовхання ядра в професійній діяльності.

3.Очікувані результати

Легка атлетика

Теоретичні відомості

Студент: характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів, називає правила надання першої медичної допомоги при різних травмах, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

Спеціальна фізична підготовка

Студент: виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;

виконує: біг 30м, біг 100м, повторний біг 3Х30м, 2Х100м, 2Х200м, спортивну ходьбу на 1000м, рівномірний біг 2000м, повільний біг 6 хв.;

виконує стрибки у довжину з місця, стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту способом «переступання»; виконує метання малого м'яча на дальність.

Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	5,7	5,3	4,6
	дів.	6,6	5,9	5,2
Біг 100м (с)	юн.	15,9	15,3	14,5
	дів.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 2000м (хв.,с)	юн.	9,30	9,00	8,30
Рівномірний біг 1000м (хв.,с)	дів.	6,30	5,45	5,00
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	210	220
	дів.	до 155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	380	410
	дів.	до 250	280	310
Стрибок у висоту (см)	юн.	до 90	105	120
	дів.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	45	50
	дів.	до 16	20	25

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент буде:

Знати: історію виникнення легкої атлетики в Україні, світі; класифікацію видів легкоатлетичних вправ; історію розвитку бігу на короткі, середні, довгі та наддовгі дистанції; історію розвитку стрибка у довжину з розбігу та стрибка у висоту; історію розвитку метань; поняття про фізичні якості людини та їх розвиток; загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ; методику навчання легкоатлетичних вправ; організацію і зміст занять з легкої атлетики в школі; правила проведення змагань;

Вміти: самостійно показати і навчити виконувати техніку бігу на короткі, середні, довгі дистанції, техніку кросового та естафетного бігу; техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», техніку стрибка у висоту способом «переступання», техніку метання м'яча, диску, спису, штовхання ядра; самостійно проводити урок з легкої атлетики; судити змагання з легкої атлетики; застосовувати набуті знання на практиці.

Володіти: технікою низького старту, високого старту, технікою передачі естафетної палички, технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», технікою стрибка у висоту способом «переступання», технікою метання м'яча, гранати, диску, спису, технікою штовхання ядра; методикою навчання бігу на короткі, середні, довгі дистанції, кросового бігу, естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу, стрибка у висоту, метання м'яча, диску, спису, штовхання ядра; методикою написання та проведення уроку з легкої атлетики у школі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
II курс / 3 семестр							
Змістовний модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання.	12	4					8
Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики	8	2					6
Тема 3. Ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	36			22			14
Модульний контроль	4						
Разом за змістовим модулем 1	60	6		22			28
II курс / 4 семестр							
Змістовний модуль 2. Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг.							
Тема 4. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток	16	4					12
Тема 5. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	20	4					16
Тема 6. Історія розвитку, техніка і методика навчання естафетному бігу.	16	2					14
Тема 7. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції	16	2					14
Тема 8. Ознайомлення з технікою легкоатлетичного бігу. Використання ЗРВ та СБВ. Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання.	10			10			
Тема 9. Оволодіння технікою стартового розгону, бігу по прямій, технікою фінішування.	8			8			
Тема 10. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі)	8			8			
Тема 11. Методика навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі».	6			6			
Тема 12. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.	8			8			
Тема 13. Методика навчання бігу на середні дистанції.	4			4			
Модульний контроль	8						
Разом за змістовим модулем 2	120	12		44			56
III курс / 5 семестр							
Змістовний модуль 3. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг							
Тема 1. Історія розвитку бігу на довгі і наддовгі дистанції, кросового бігу.	4	2					2
Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі і наддовгі дистанції, кросовому бігу.	12	2					6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 3. Ознайомлення з технікою бігу на довгі, наддовгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу дистанції	4			4			
Тема 4. Особливості техніки бігу на довгі та наддовгі дистанції. Оволодіння технікою бігу по віражу, фінішуванню. Методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції.	4			4			
Тема 5. Особливості техніки кросового бігу. Методи навчання кросовому бігу.	6			2			4
Модульний контроль	2						
Разом за змістовим модулем 3	28	4		10			12
Змістовний модуль 4. Стрибки у довжину							
Тема 6. Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу.	5	1					6
Тема 7. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця.	1	1					2
Тема 8. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Методика навчання.	4			2			2
Тема 9. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	6			4			4
Тема 10. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	6			6			2
Модульний контроль	2						
Разом за змістовим модулем 4	32	2		12			16
III курс / 6 семестр							
Змістовний модуль 5. Стрибки у висоту з розбігу							
Тема 1. Історія розвитку та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.	6	2					4
Тема 2. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».	4	2					2
Тема 2. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу.	6			2			4
Тема 3. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	6			4			2
Тема 5. Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».	6			4			2
Модульний контроль	2						
Разом за змістовим модулем 5	30	4		10			14
Змістовний модуль 6. Метання малого м'яча							

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 6. Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність.	6	2					
Тема 7. Ознайомлення з технікою метання малого м'яча місця і розбігу на дальність.	6			2			
Тема 8. Оволодіння технікою метання малого м'яча з місця з розбігу.				4			6
Тема 8. Методика навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність.	6			6			8
Модульний контроль	2						
Разом за змістовим модулем 6	30	2		12			14
Курс IV / 7 семестр							
Змістовний модуль 7. Метання спису, диска. Штовхання ядра							
Тема 1. Історія розвитку легкоатлетичних метань.	6	2					4
Тема 2. Техніка і методика навчання штовхання ядра	4	2				2	2
Тема 3. Техніка і методика навчання метання спису, диска.	4	2				2	2
Тема 4. Ознайомлення з технікою метання спису, диска.	2			2			
Тема 5. Оволодіння технікою штовхання ядра. Методика навчання	4			4			
Тема 6. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом за змістовим модулем 7	30	6		8		4	10
Курс IV / 8 семестр							
Змістовний модуль 8. Легка атлетика у школі. Правила та суддівства змагань.							
Тема 1. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі.	4	2					2
Тема 2 Організація і суддівство змагань з легкої атлетики	6	2					4
Тема 3. Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики.	12			6		2	4
Тема 4. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	6			4		2	
Модульний контроль	2						
Разом за змістовим модулем 8	30	4		10		4	10
Всього	360	40		128		8	160

Програма навчальної дисципліни

Курс II / 3 семестр

Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики

Лекція 1-2. Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання (4 год). Основні питання / ключові слова: Виникнення легкої атлетики. Розвиток легкоатлетичного спорту у світі, Україні. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах Світу, Європи.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Історія Легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Лекція 3. Класифікація видів легкої атлетики (2 год). Основні питання / ключові слова: Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Історія Легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Практичні заняття 1, 2. Ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. Основні питання / ключові слова: Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.

Практичні заняття 3 - 11. Основні питання / ключові слова: Складання і проведення комплексу ЗРВ на уроці з легкої атлетики. СБВ легкоатлета.

Курс II / 4 семестр

Змістовий модуль 2. Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг.

Лекція 4-5. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток (4 год). Основні питання / ключові слова: характеристика видів фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість.

Рекомендована література

1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
2. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

Лекція 6 - 7. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції (4 год). Основні питання / ключові слова: Техніка низького старту, особливості методики навчання види низького старту (звичайний, зближений, розтягнутий).

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.

4. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

5. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Практичні заняття 1, 2, 3, 4, 5. Біг на короткі дистанції. Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання.

Практичні заняття 6, 7, 8, 9. Техніка бігу на короткі дистанції. Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м, 60м, 100м), технікою фінішування.

Лекція 8. Історія розвитку, техніка і методика навчання естафетному бігу (2 год). Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі), 20-ти метрова зона передачі.

Рекомендована література

1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
2. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

3. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Практичні заняття 10, 11, 12, 13. Естафетний біг. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі).

Практичні заняття 14, 15, 16. Методика навчання естафетному бігу. Основні питання / ключові слова: особливості бігу в «коридорі».

Лекція 9. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції (2 год). Основні питання / ключові слова: фази бігу на середні, довгі дистанції: старт, біг по дистанції, фінішування, техніка високого старту, біг по віражу.

Рекомендована література

1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
2. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

3. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Практичні заняття 17, 18, 19, 20. Біг на середні дистанції. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.
Практичні заняття 21, 22. Основні питання / ключові слова: Методика навчання бігу на середні дистанції: задачі і засоби навчання.

Курс III / 5 семестр

Змістовий модуль 3. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг.

Лекція 1. Історія розвитку бігу на довгі та наддовгі дистанції, кросового бігу (2 год). Основні питання / ключові слова: Біг на довгі дистанції один із видів легкої атлетики, дистанції 3000 м., 5000 м., 10000 м., 15 – 20км. Найдовша дистанція в легкій атлетиці марафонський біг – 42 км 195 м.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Лекція 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції, кросовому бігу (2 год). Основні питання / ключові слова: фази бігу на довгі дистанції, характеристика техніки бігу.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичні заняття 1, 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції.

Основні питання / ключові слова: методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції.

Практичні заняття 3-4. Особливості техніки бігу на довгі та наддовгі дистанції.

Основні питання / ключові слова: методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції. Оволодіння технікою бігу по віражу, фінішуванню.

Практичне заняття 5. Техніка і методика навчання кросовому бігу. Основні питання / ключові слова: Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу.

Змістовий модуль 4. Стрибки у довжину

Лекція 3. Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу (2 год). Основні питання / ключові слова: Відомості про проведення змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Рекорди Світу та України (чоловіки, жінки).

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 6. Техніка стрибка у довжину з місця. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення).

Практичні заняття 7-8. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу. Оволодіння технікою стрибка у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).

Практичні заняття 9-11. Методика навчання стрибка у довжину. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Послідовність вправ при навчанні.

Курс III / 6 семестр

Змістовий модуль 5. Стрибки у висоту з розбігу

Лекція 4. Історія розвитку та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу (2 год). Основні питання / ключові слова: стрибок у висоту способом «переступання».

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Лекція 5. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» (2 год). Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Основні питання / ключові слова: стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичні заняття 1. Техніка стрибка у висоту. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу.

Практичні заняття 2 - 3. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Основні питання / ключові слова: задачі та засоби навчання.

Практичні заняття 4 - 5. Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». Основні питання / ключові слова: техніка розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення.

Змістовий модуль 5. Метання малого м'яча

Лекція 6. Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність (2 год). Основні питання / ключові слова: характеристика легкоатлетичних метань.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичні заняття 6. Техніка метання малого м'яча. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою малого м'яча з місця, з розбігу на дальність.

Практичні заняття 7-8. Техніка метання малого м'яча. Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою малого м'яча з місця, з розбігу на дальність.

Практичні заняття 9 - 11. Методика навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність. Основні питання / ключові слова: фінальне зусилля, кидкові кроки, поєднання розбігу з кидковими кроками. Послідовність вправ при навчанні.

Курс IV / 7 семестр

Змістовий модуль 6. Метання спису, диска. Штовхання ядра

Лекція 1. Історія розвитку легкоатлетичних метань. (2 год). Основні питання / ключові слова: класифікація і характеристика метань, історія виникнення і розвитку метань.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Лекція 2. Техніка і методика навчання штовхання ядра (2 год). Основні питання / ключові слова: фази техніки штовхання ядра.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007. – 195 с.

Лекція 3. Техніка і методика навчання метання спису, диска (2 год). Основні питання / ключові слова: фази техніки метання спису, диску.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Практичне заняття 1. Техніка метання спису, диску. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення та оволодіння технікою метання спису, диска.

Практичні заняття 2 - 3. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Основні питання / ключові слова: Ознайомлення та оволодіння технікою штовхання ядра.

Практичне заняття 4. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Основні питання / ключові слова: Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.

Змістовий модуль 7. Легка атлетика у школі. Правила та суддівство змагань

Лекція 4. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі (2 год). Основні питання / ключові слова: педагогічні вимоги до уроку, методи організації учнів на уроці, методика написання конспекту з легкої атлетики.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 5, 6, 7. Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики. Основні питання / ключові слова: підготовча, основна, заключна частина уроку.

Лекція 5. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики (4 год). Основні питання / ключові слова: Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.

Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 8 - 9. Правила та суддівство змагань з бігу, стрибків, метання. Основні питання / ключові слова: Положення про проведення змагань з легкої атлетики.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів 2 курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій					
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять					
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	12	11	132	22	264
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	12	1	12	1	12
Виконання модульної роботи	12	2	24	4	48
Семестровий контроль					
	Разом		168		324
Максимальна кількість балів : 492					
Розрахунок коефіцієнта: 492 / 41=12					

3 курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість	Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1	2	2	1	1
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1	5	5	6	6	5	5	6	6
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10	5	50	6	60	5	50	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Семестровий контроль									
Разом			87		97		87		97
Максимальна кількість балів :					184				184
Розрахунок коефіцієнта : $184+184=368$									

4 курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 7		Модуль 8	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	4	4	5	5
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	4	40	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
ІНДЗ				1	30
Разом			77		117
Максимальна кількість балів :					194
Розрахунок коефіцієнта : $194:60=3,2$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання (оцінюється на 5 балів).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
II курс / 3 семестр			
Змістовний модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики			
1	Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання.	8	5
2	Класифікація видів легкої атлетики.	6	
3	Методика проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	14	
II курс / 4 семестр			
Змістовний модуль 2. Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг			
4	Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток.	12	5
5	Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції	16	
6	Техніка і методика навчання естафетному бігу.	14	
7	Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції	14	
III курс / 5 семестр			
Змістовний модуль 3. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг			
8	Історія бігу на довгі дистанції та наддовгі дистанції, кросового бігу	2	5
9	Техніка і методика навчання бігу на довгі та наддовгі дистанції, кросовому бігу.	6	
10	Техніка і методика навчання кросовому бігу.	4	
Змістовний модуль 4. Стрибки у довжину			
11	Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу.	6	5
12	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця.	2	
13	Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Методика навчання.	2	
14	Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	4	
15	Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	2	
III курс / 6 семестр			

Змістовний модуль 5. Стрибки у висоту з розбігу			
16	Історія розвитку та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.	4	5
17	Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».	2	
18	Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу	4	
19	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	2	
20	Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».	2	
Змістовний модуль 6. Метання малого м'яча			
21	Оволодіння технікою метання малого м'яча з місця та з розбігу.	6	5
22	Методика навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність.	8	
Курс IV / 7 семестр			
Змістовний модуль 7. Метання спису, диска. Штовхання ядра			
23	Історія розвитку легкоатлетичних метань.	4	5
	Техніка і методика навчання штовхання ядра	2	
24	Техніка і методика навчання метання спису, диска.	2	
25	Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.	2	
Курс IV / 8 семестр			
Змістовний модуль 8. Легка атлетика у школі. Правила та суддівства змагань.			
26	Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі.	2	5
27	Організація і суддівство змагань з легкої атлетики.	4	
26	Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики.	4	
	Разом	160	40

Критерії оцінювання самостійної роботи для студентів 2 курсу:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	12-10
Дуже добре	9-8
Добре	7
Задовільно	6-4
Початковий рівень	3-1

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;

- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування та контрольні нормативи.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування для студентів 2 курсу:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	12-10
Дуже добре	9-8
Добре	7
Задовільно	6-4
Початковий рівень	3-1

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Критерії оцінювання модульного практичного контролю (контрольні нормативи)

**Вправи модульного практичного контролю та контрольні нормативи
для студентів II курсу, 3 семестр**

№	Види	Нормативи					
		«12»	«9»	«6»	«4»	«1»	
1.	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	230	225	215	205	195
		жін.	190	185	175	162	155
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів)	чол.	38	36	32	26	20
		Жін.	18	16	14	10	7
4.	Човниковий біг 4x9м (сек.)	чол.	9.0	9.2	9.6	10.0	10.3
		жін.	10.6	11.0	11.5	11.8	12.0

Контрольний норматив

5.	Проведення комплексу ЗРВ (12 вправ)	Оцінюється проведення комплексу (5 балів)
----	-------------------------------------	---

**Вправи модульного практичного контролю та контрольні нормативи для студентів
II курсу, 4 семестр**

1.	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Біг 2000м	чол.	Без урахування часу				
	Біг 1000м	жін.	без урахування часу				

Контрольні нормативи

3.	Виконання низького старту	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)
4.	Виконання низького старту з естафетною паличкою	
5.	Естафетний біг 4X100м (передача естафетної палички у коридорі)	

Вправи модульного контролю та контрольні нормативи для студентів III курсу, 5 семестр

№	Види	Нормативи					
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
1.	Біг 2000м	чол.	Без урахування часу				
	Біг 1000м	жін.	без урахування часу				
2.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів)	чол.	38	36	32	26	20
		Жін.	18	16	14	10	7
3.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	чол.	450	430	400	350	300
		жін.	350	330	300	250	220

Контрольний норматив

4.	Виконання високого старту	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)
5.	Стрибок у довжину з розбігу	

Вправи модульного контролю та контрольні нормативи для студентів III курсу, 6 семестр

1	Човниковий біг 4x9м (сек.)	чол.	9.0	9.2	9.6	10.0	10.3
		жін.	10.6	11.0	11.5	11.8	12.0

2	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Піднімання тулуба всід за 1хв.(разів)	чол.	53	47	40	34	28
		Жін.	47	42	37	33	28
Контрольний норматив							
4	Стрибок у висоту способом «переступання»		Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
5	Метання м'яча						

Вправи модульного контролю та контрольні нормативи для студентів IV курсу, 7 семестр

№	Види	Нормативи					
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
1.	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Біг 2000м	чол.	Без урахування часу				
	Біг 1000м	жін.	без урахування часу				
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	230	225	215	205	195
		жін.	200	190	175	162	155
4.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів)	чол.	38	36	32	26	20
		Жін.	18	16	14	10	7
Контрольні нормативи							
5	Штовхання ядра		Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Історія розвитку спринтерського бігу у чоловіків.
2. Фази техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
3. Особливості техніки естафетного бігу 4x400м.
4. Методика навчання бігу по дистанції в спринті.
5. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
6. Особливості техніки вихідного положення в штовханні ядра.
7. Спеціальні силові вправи для ніг з бігу на короткі дистанції.
8. Легка атлетика на сучасних Олімпійських іграх 1896 року.
9. Особливості техніки бігу на середні дистанції.
10. Методика навчання бігу з низького старту.
11. Вправи для махової ноги в стрибках у висоту.
12. Особливості техніки низького старту.
13. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
14. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1992р. в Барселоні.
15. Виступ українських легкоатлетів на XXII Олімпійських Іграх в Москві (1980р.).
16. Особливості техніки естафетного бігу 4x100м.
17. Методика навчання поштовху у стрибках у довжину з розбігу.
18. Історія розвитку бігу на середні дистанції.
19. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».
20. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.

22. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.
23. Особливості техніки бігу на довгі дистанції.
24. Техніка фінального зусилля в метанні м'яча.
25. Методика навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
26. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Атланті - 1996р.
27. Виступ українських легкоатлетів на XX Олімпійських Іграх в Мюнхені (1972р.).
28. Техніка фінішування в бігу на коротких дистанціях.
29. Методика навчання оволодіння технікою виконання розбігу і вироблення постійної довжини бігового кроку у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
30. Історія розвитку стрибків у висоту.
31. Методика навчання техніки фінішування з бігу на короткі дистанції.
32. Методика навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
33. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сідней - 2000р
34. Історія розвитку бігу на довгі дистанції.
35. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».
36. Методика навчання техніки передачі естафетної палички.
37. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2004р. в Афінах.
38. Фази техніки стрибка у висоту способом «переступання».
39. Методика навчання техніки високого старту з бігу на довгі дистанції.
40. Особливості техніки високого старту.
41. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, гранати.
42. Правила змагань з бігу.
43. Техніка стрибка у висоту способом «перекидний».
44. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча.
45. Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
46. Техніка стрибка у довжину з місця.
47. Методика навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
48. Методика навчання в цілому техніки штовхання ядра зі скоку.
49. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор.
50. Техніка низького старту з естафетною паличкою.
51. Методика навчання техніки групування в стрибках у довжину з розбігу.
52. Спеціальні вправи для метання м'яча.
53. Некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
54. Групи видів легкої атлетики.
55. Методика навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».
56. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2008р. в Пекіні.
57. Методика навчання утримання і виштовхування ядра.
58. Особливості техніки кросового бігу.
59. Методика навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
60. Виступ українських легкоатлетів на XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (1988р.).
61. Техніка розбігу в метанні м'яча, спису.
62. Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896р.).

63. Класифікація та характеристика бігових видів легкої атлетики.
64. Вправи зі штовхання снаряду обома руками.
65. Виступ українських спортсменів на XIX Олімпійських Іграх в Мехіко (1968р.).
66. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків.
67. Методика навчання кидкових кроків в метанні м'яча.
68. Участь українських легкоатлетів на XVIII Олімпійських Іграх в Токіо (1964р.).
69. Класифікація та характеристика легкоатлетичних метань.
70. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
71. Участь українських легкоатлетів на XXI Олімпійських Іграх в Монреалі (1976р.).
72. Історія розвитку спринтерського бігу у жінок.
73. Категорії бігу.
74. Виступ українських спортсменів на XVII Олімпіаді у Римі (1960р.).
75. Методи управління діяльністю учнів на уроці.
76. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
77. Виступ українських легкоатлетів на XXX Олімпійських Іграх у Лондоні 2012 рік.
78. Типи уроків з легкої атлетики.
79. Особливості техніки бігу на 200м і 400м.
80. Методика навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
81. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських Іграх у Ріо де Жанейро 2016 рік.
82. Методика навчання стрибку (скачку) в штовханні ядра.
83. Суддівська колегія з легкої атлетики та її обов'язки.
84. Календар, положення і програма змагань.
85. Сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
86. Правила проведення змагань з метань.
87. Легкоатлетичні багатоборства.
88. Видатні українські бігуни на короткі дистанції.
89. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання м'яча.
90. Методика навчання фінального зусилля в штовханні ядра.

6.6 Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Індивідуальні завдання

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНЗД захистом навчального проекту в аудиторії з використанням сучасних інформаційно-технічних засобів.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Легка атлетика з методикою навчання» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності та знань.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Структура ІНДЗ:

- вступ – тема, мета, завдання роботи та основні її положення;
- теоретичне обґрунтування – виклад базових теоретичних положень, законів, принципів, алгоритмів тощо, на основі яких виконується завдання;
- методи – вказуються і коротко характеризуються;
- основні результати роботи – подаються результати, презентація з теми, схеми, малюнки, моделі, описи, систематизована реферативна інформація та її аналіз;
- висновки;
- список використаної літератури.

Порядок подання та захист ІНДЗ:

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді скріпленого (зшитого) реферату з титульною сторінкою стандартного зразка і внутрішнім наповненням із зазначенням усіх позицій змісту завдання (за об'ємом до 10 арк.) на сторінках формату А4.
2. ІНДЗ подається викладачу, який читає лекційний курс з даної дисципліни та приймає залік, не пізніше ніж за 2 тижні до заліку.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (практичному, семінарському) з курсу на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу з демонстрацією презентації засобами сучасних інтерактивних технологій.
4. Бали за ІНДЗ є обов'язковим компонентом і враховуються при виведенні загальної суми балів з навчального курсу.

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження.	2 балів
2.	Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	8 балів
3.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	8 балів
4.	Створення презентації та захист роботи.	8 балів
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, презентація, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел).	4 бали
Разом:		30 балів

**Орієнтовна тематика індивідуально-навчальної дослідної роботи
та практичних завдань:**

ТЕМА 1. Історія виникнення легкоатлетичних вправ.

ТЕМА 2. Легка атлетика в програмі стародавніх і сучасних Олімпійських ігор.

ТЕМА 3. Класифікація і характеристика легкоатлетичних вправ.

ТЕМА 4. Українські спортсмени на Олімпійських іграх.

ТЕМА 5. Тенденції і перспективи розвитку олімпійської легкої атлетики в Україні.

ТЕМА 6. Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.

ТЕМА 7. Сучасні тенденції розвитку фізичних якостей легкоатлета.

ТЕМА 8. Історія розвитку бігу на короткі дистанції. Техніка і методика навчання з бігу на короткі дистанції.

ТЕМА 9. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання з бігу на середні дистанції.

ТЕМА 10. Історія розвитку бігу на довгі дистанції. Техніка і методика навчання з бігу на довгі дистанції.

ТЕМА 11. Історія розвитку марафонського бігу. Техніка і методика навчання з марафонського бігу.

ТЕМА 12. Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу. Техніка і методика навчання стрибку у довжину способом «зігнувши ноги».

ТЕМА 13. Історія розвитку стрибка у висоту. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання» та «фосбері флоп».

ТЕМА 14. Техніка і методика навчання естафетному і бар'єрному бігу.

ТЕМА 15. Історія розвитку легкоатлетичних метань. Техніка і методика навчання метанню малого м'яча.

ТЕМА 16. Техніка і методика навчання метання списа, диска.

ТЕМА 17. Історія розвитку штовхання ядра. Техніка і методика навчання штовхання ядра.

ТЕМА 18. Методика навчання і тренування в багатоборствах.

ТЕМА 19. Основи підготовки легкоатлета (фізична, тактична, технічна, теоретична, морально-вольова підготовка, принципи тренування, засоби і методи тренування).

ТЕМА 20. Технічні засоби та тренажери в системі підготовки легкоатлетів.

ТЕМА 21. Контроль у системі підготовки легкоатлетів.

ТЕМА 22. Сучасні методи дослідження в легкій атлетиці.

ТЕМА 23. Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.

ТЕМА 24. Розвиток легкоатлетичного спорту у післявоєнний період (1945 – 1991 р.р.). Участь українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992 р.р.

ТЕМА 25. Розвиток легкої атлетики в Україні після утворення незалежної держави. Участь українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016 р.р.

ТЕМА 26. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

ТЕМА 27. Історія розвитку спортивної ходьби. Техніка і методика навчання спортивній ходьбі.

ТЕМА 28. Організація і судійство змагань з бігу, стрибків, метань та багатоборств.

ТЕМА 29. Основні правила змагань з легкої атлетики.

ТЕМА 30. Організація, планування і облік навчально – тренувальної роботи в секціях легкої атлетики.

8. НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 60 год. Лекційні заняття - 6 год. практичні заняття – 22 год. II курс / 3 семестр /

Самостійна робота 28 год., модульний контроль– 4 год.

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модулі	Змістовий модуль 1													
Назва модуля	ЗРВ та СБВ на заняттях з легкої атлетики													
К-сть балів														
Лекції	№1, 2		№3											
Теми лекцій	Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання. (2 год.)	Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання. (2 год.)	Класифікація видів легкої атлетики. (2 год.)											
Практичні				1, 2, 3, 4			5, 6, 7, 8			9, 10, 11				
К-сть балів										36				
Теми практичних занять				Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. 8 год			Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. (8 год.)			Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку. 6 год				
Робота на практичному занятті				48			48			36				
Самостійна робота	12													

Теми практичних занять						Тема 8. Ознайомлення з технікою легкоатлетичного бігу. Використання ЗРВ та СБВ. Оволодіння технікою низького особливості методики навчання. 10 год.	Тема 9. Оволодіння технікою стартowego розгону, бігу по прямій, технікою фінішування. 8 год.	Тема 10. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). 8 год.	Тема 11. Методика навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі». 6 год.	Тема 12. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. 8 год	Тема 13. Методика навчання бігу на середні дистанції. 4 год
Робота на практичному занятті						60	48	48	36	48	24
Самостійна робота	12										
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 3 X 12 = 36 балів Модульний практичний контроль 1 X 12 = 12 балів										

Разом: 60 год. Лекційні заняття – 6 год. Практичні заняття – 22 год. III курс / 5 семестр /
Самостійна робота 28 год., модульний контроль – 4 год.

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модулі	Змістовий модуль 3						Змістовий модуль 4						
Назва модуля	Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг 87						Стрибки у довжину 97						
К-сть балів	1	1					1						
Лекції	№1	№2					№3						
Теми лекцій	Історія розвитку бігу на довгі і наддовгі дистанції, кросового бігу. 2 год	Техніка і методика навчання бігу на довгі наддовгі дистанції, кросовому бігу. 2 год					Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу. 1 год Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця. 1 год						
Практичні			1,2	3,4	5			6	7,8		9,10,11		
К-сть балів			2	2	1			1	2		3		

Теми практичних занять			Ознайомлення з технікою бігу на довгі, наддовгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, - 4 год	Особливості техніки бігу на довгі та наддовгі дистанції. Оволодіння технікою бігу по віражу, фінішуванню. Методика навчання бігу на довгі та наддовгі	Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу. 2 год		Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Методика навчання. 2 год	Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». 4 год	Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). 6 год
Робота на практичному занятті			20	20	10		10	20	30
Самостійна робота	5					5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 X 25 = 25 балів					Модульний практичний контроль 1 X 25 = 25 балів			

Разом: 60 год. Лекційні заняття – 6 год. Практичні заняття – 22 год. III курс / 6 семестр /
Самостійна робота 28 год., модульний контроль – 4 год.

Тиждень	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10-11	12-14
Модулі	Змістовий модуль 5						Змістовий модуль 6			
Назва модуля	Стрибки у висоту з розбігу 87						Метання малого м'яча 97			
К-сть балів	1	1					1			
Лекції	№4	№5					№6			
Теми лекцій	Історія розвитку та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. 2 год	Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флорп». 2 год					Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність. 2 год			
Практичні			1	2,3	4,5			6	7,8	9,10,11
К-сть балів			1	2	2			1	2	3
Теми практичних занять			Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. 2 год	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». 4 год	Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». 4 год			Ознайомлення з технікою метання малого м'яча з місця і розбігу на дальність. 2 год	Оволодіння технікою метання малого м'яча з місця та з розбігу. 4 год	Методика навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність. 6 год

Робота на практичному занятті			10	20	20		10	20	30
Самостійна робота	5					5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 X 25 = 25 балів					Модульний практичний контроль 1 X 25 = 25 балів			

Разом: 72 год. Лекційні заняття – 10 год. Практичні заняття – 18 год. Індивідуальні - 8 год. IV курс / 7 семестр / 8 семестр
Самостійна робота 20 год., модульний контроль – 4 год., іспит

Тиждень	1	2	3	4	5-6	7	8	9	10-12	13-14
Модулі	Змістовий модуль 7						Змістовий модуль 8			
Назва модуля	Метання спису, диска. Штовхання ядра 77						Легка атлетика у школі. Правила та суддівство змагань 117			
К-сть балів	1	1	1				1	2		
Лекції	№1	№2	№3				№4	№5		
Теми лекцій	Історія розвитку легкоатлетичних метань 2 год	Техніка і методика навчання штовхання ядра 2 год	Техніка і методика навчання метання спису, диска. 2 год				Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі. 2 год	Організація і суддівство змагань з легкої атлетики. 2 год		
Практичні				1	2,3	4			5,6,7	8,9
К-сть балів				1	2	1			3	2

Теми практичних занять				Ознайомлення з технікою метання спису, диска 2 год	Оволодіння технікою штовхання ядра. Методика навчання 4 год	Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях. 2 год			Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики. 6 год	Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. 4 год
Робота на практичному занятті				10	20	10			30	20
Самостійна робота	5						5			
ІНДЗ							30			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 X 25 = 25 балів						Модульний практичний контроль 1 X 25 = 25 балів			
Підсумковий контроль	Іспит									

9. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
4. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Додаткова:

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с.
2. Качківський І. Статистика 2016: легка атлетика / І. Качківський. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 488 с.
3. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Седих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с.
4. Козлова О. Система змагань з легкої атлетики (реформація, сучасний стан) / О. Козлова, Фахмі Р. Х Мухаммед // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 2. - С. 27-31.

9. Додаткові ресурси

1. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>
2. Мир Легкой атлетики. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.mir-la.com/>
3. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. Легка атлетика міста Києва. Офіційний сайт. Код доступу: <https://fla-kyiv.org.ua>