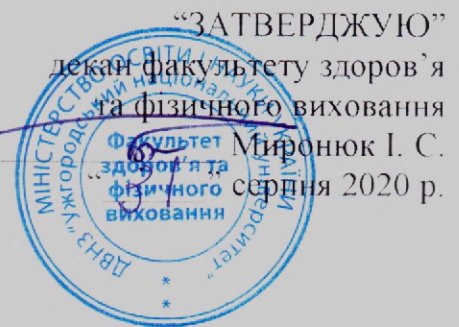


**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання**



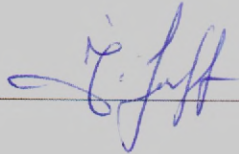
**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

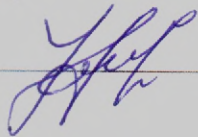
Робоча програма «Легка атлетика і методика викладання» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (фізична культура), освітньої програми Фізична культура.

Розробники: **Маріонда І.І.**, к. пед. н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання. Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
Протокол № 9 від «28» серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії  (Філак Ф.Г.)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 10	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 300	1/2-й	1-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 6 аудиторних – 150 самостійної роботи студента – 150	2/3-й	
	Лекції:	
	10/8	6
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік, екзамен	Лабораторні:	
	80/52	36
Форма підсумкового контролю: письмове тестування	Самостійна робота:	
	90/60	258

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» є: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

–здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);

–здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);

–здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК-7);

–здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК-8);

–здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);

Професійних:

–володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК-1);

–здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК-3);

–вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);

–вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК-5);

–вміння організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК-7);

–здатність організувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю (ПК-9).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 1 «Історія та культура України»;

ОК 3 «Іноземна мова»

ОК 10 «Основи наукових досліджень»;

ОК 17 «Вступ до спеціальності»;

ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;

ОК 22 «Історія фізичної культури».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
здатність і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку	ПРН 1
здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації	ПРН 3
здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології	ПРН 4
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обгрунтовані рішення	ПРН 5
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	ПРН 7
здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання	ПРН 8
здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення	ПРН 9
здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя	ПРН 10
здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять	ПРН 11
здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять	ПРН 12
здатність організувати і проводити тренувальний процес з обраного виду спорту	ПРН 13
здатність організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	ПРН 14
здатність виконувати обов'язки керівника федерації з обраного виду спорту, директора дитячої спортивної школи, інструктора з видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, завідувача спортивною базою	ПРН 17
здатність володіти основами знань з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміти здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію на іноземній мові	ПРН 20

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання вправ з фізичної підготовленості;
- тести;
- залік;
- екзамен.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік, екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контр. норм. - 1	Контр. норм. - 2	Контр. норм. - 3	10	60	100
10	10	10			

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
Контр. норм. - 4	Контр. норм. - 5	Контр. норм. - 6	10	60	100
10	10	10			

Нарахування балів за фізичну підготовленість

№ п/п	Контрольні нормативи	Стать	Оцінка				
			10	8	6	4	2
1	Біг – 100 м.	жін.	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
		чол.	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6
2	Біг – 800 м. 1500 м.	жін.	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50
		чол.	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50
3	Стрибок у довжину з розбігу (см)	жін.	4,10	3,90	3,75	3,60	3,50
		чол.	5,10	4,90	4,75	4,60	4,50
4	Штовхання ядра - 3 кг (м) 6 кг (м)	жін.	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40
		чол.	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40
5	Естафета 4x100 м.	2 чол. + 2 жін.	55.5	57.0	59.0	61.0	63.0
6	Види легкої атлетики: «Низький старт», «Високий старт», спортивна ходьба, передача естафетної палички, стрибок у довжину, потрійний стрибок, штовхання ядра, метання диску, м'ячика, штовхання ядра.	чол. і жін.	За кожне правильне технічне виконання виду легкої атлетики нараховується 1 бал				

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	40	30	26	30
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Самостійна робота (конспекти, активність і т.д.)	3	10	3	10
Презентація	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-
Есе				
...				
Модульна контрольна робота	1	60	1	60
Разом		100		100

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості на лабораторних заняттях (1-10 балів за кожен з трьох нормативів). Максимальна оцінка за контрольні нормативи не може перевищувати 30 балів. До цієї оцінки додається оцінка за самостійну роботу (конспекти, активність і т.д.). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів.

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 10 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 100 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 400 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Залік і екзамен є підсумковими формами контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого

матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Екзамен проводиться за білетами, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на екзамен не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамен проводиться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«зараховано» або «відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» або «добре» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» або «добре» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» або «задовільно» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» або «задовільно» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано з можливістю повторного складання» або «не задовільно з можливістю повторного складання» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який: виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» або «не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс

- Тема 1. Вступ до дисципліни. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики
- Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ
- Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу
- Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків
- Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань

Практичний курс

- Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ
- Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу
- Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби
- Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції
- Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків
- Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»
- Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину
- Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань
- Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра
- Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати
- Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа

Тема: Модульний контроль № 1

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс

- Тема 6. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики
- Тема 7. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики
- Тема 8. Організація та проведення змагань з легкої атлетики
- Тема 9. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета

Практичний курс

- Тема 12. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики
- Тема 13. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики
- Тема 14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики
- Тема 15. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета
- Тема 16. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики
- Тема 17. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу
- Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу

Тема: Модульний контроль 2

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1.												
Лекційний курс												
Тема 1. Вступ до дисципліни. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики	8	2				6	1	1				
Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ	2	2					1	1				
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	2	2					1	1				
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	2	2										
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	2	2										
Практичний курс												
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	20			10		10	18			2		16
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	18			10		8	16			2		14
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	10			6		4	16			2		14
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції	16			6		10	16			2		14
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	20			10		10	16			2		14
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	10			4		6	16			2		14
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	14			6		8	16			2		14
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	20			10		10	16			2		14
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	12			6		6	16			2		14
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати	8			4		4	16			2		14
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	14			6		8	16			2		14
Тема: Модульний контроль № 1	2			2								
Змістовий модуль 2.												
Лекційний курс												
Тема 6. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	2	2					1	1				
Тема 7. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	2	2					1	1				
Тема 8. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	2	2					1	1				
Тема 9. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	2	2										
Практичний курс												
Тема 12. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	18			8		10	18			2		16
Тема 13. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	16			8		8	16			2		14

Тема 14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	18			8		10	18			2		16
Тема 15. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	14			6		8	16			2		14
Тема 16. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	14			6		8	16			2		14
Тема 17. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	16			8		8	16			2		14
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	14			6		8	16			2		14
Тема: Модульний контроль 2	2			2								
Усього годин	300	18		132		150	300	6		36		258

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	10	2
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	10	2
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	6	2
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції	6	2
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	10	2
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	4	2
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	6	2
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	10	2
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	6	2
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати	4	2
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	6	2
Тема: Модульний контроль № 1	2	
Змістовий модуль 2		
Тема 12. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	8	2
Тема 13. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	8	2
Тема 14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	8	2
Тема 15. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	6	2
Тема 16. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	6	2
Тема 17. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	8	2
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	6	2
Тема: Модульний контроль 2	2	
Разом	132	36

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Вступ до дисципліни. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики	6	16
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	10	14
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	8	14
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	4	14
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції	10	14
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	10	14
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	6	14
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	8	14
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	10	14
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	6	14
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати	4	14
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	8	14
Всього	90	
Змістовий модуль 2		
Тема 12. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	10	16
Тема 13. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	8	14
Тема 14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	10	16
Тема 15. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	8	14
Тема 16. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	8	14
Тема 17. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	8	14
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	8	14
Всього	60	
Разом	150	258

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод фізичної вправи. Використовується з метою розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Передбачає використання методів суворо-регламентованої вправи, стандартно-повторної та перемінної вправи, ігрові та змагальні методи.

Метод проблемного викладення. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди,

різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання;

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

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.
8. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. – М.: Terra спорт, 2000. – 187 с.

Допоміжна література

1. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Келлер В. С. Тактическая подготовка / В. С. Келлер, В. Н. Платонов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 187-196.
3. Келлер В. С. Техническая подготовка / В. С. Келлер, В. Н. Платонов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 174-186.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.

14. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами(Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)