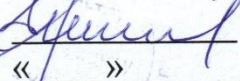


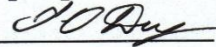
Донбаська державна машинобудівна академія  
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і  
менеджменту

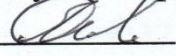
 Є. В. Мироненко  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної  
програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»  
(розділ 2)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

**1. Опис навчальної дисципліни**

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)  <u>Фізична культура і спорт</u>	Вибіркова		
3	3	3				
Загальна кількість годин						
90	90	90				
Модулів			Професійна кваліфікація: <u>бакалавр з фізичної культури і спорту</u>	Рік підготовки		
1	1	1				
Змістових модулів						
1	1	1				
Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконання творчих завдань в межах підготовки до практичних робіт			Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Семестр		
				46	46	46
				Лекції		
				8	8	8
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6/4 самостійної роботи студента – 6/4				Практичні		
				46	40	46
				Самостійна робота		
				36	42	36
				Вид контролю		
				залік	залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6 / 4( 6/ 4прискор)

**2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни**

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» складена відповідно до освітньо-професійної програми

підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»), має прикладний характер і базується на знаннях таких фундаментальних дисциплін, як „Педагогіка”, „ Вступ до спеціальності”, „ Анатомія людини з основами спортивної морфології ”, „ Фізіологія людини та рухової активності”, „Теорія та методика фізичного виховання”. та передбачає інтеграцію викладання з навчальними дисциплінами в процесі подальшого їх вивчення: “Загальна теорія підготовки спортсменів”, “Теорія і методика викладання обраного виду спорту”, “Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту”.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістового модуля:

## 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики.

**Метою дисципліни** є: засвоєння студентами основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики а також оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з використанням легкоатлетичних вправ.

**Завдання дисципліни** передбачає:

- знайомство студентів із теоретичними основами легкої атлетики;
- формування у студентів практичних умінь виконання легкоатлетичних вправ;
- формування у студентів педагогічних умінь і навичок.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- історію виникнення легкої атлетики;
- класифікацію видів легкоатлетичних вправ;
- загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ;
- методи навчання легкоатлетичним вправам;
- правила проведення змагань з видів легкої атлетики;
- правила безпеки на заняттях з легкої атлетики.

**вміти:**

- самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо;
- розробляти план- конспект заняття з легкої атлетики;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики;
- організовувати та проводити змагання з легкої атлетики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо;
- планувати і проводити оздоровчі заняття з легкої атлетики.

Програмні компетентності:

**Загальні компетентності (ЗК) :**

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :**

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

**Програмні результати навчання (ПРН) :**

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Загальний обсяг дисципліни – 3 кредити (90годин), 1 змістовий модуль

-

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

**Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки.**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 б; семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контроль по модулю			к			к			к;

**Програма та структура навчальної дисципліни  
ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки.**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 б; семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	6	6	6
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контроль по модулю			к			к			к:

**4 Лекції**

**Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні засади легкої атлетики**

**Тема 1. Основи техніки та методики стрибків у висоту..**

**Зміст теми:** : Визначення та коротка характеристика техніки стрибків у висоту. Аналіз техніки стрибків у висоту. Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей стрибків у висоту

Література [1,5-7,12]

**Тема 2. Основи техніки стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та «прогнувшись»**

**Зміст теми:** Визначення та коротка характеристика техніки стрибків у висоту. Аналіз техніки стрибків у висоту. Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей стрибків у висоту

Література [2,4,11-12]

**Тема 3. Основи техніки стрибків у довжину способом «ножиці».**

**Зміст теми:** Визначення та коротка характеристика стрибків у довжину способом «ножиці. Аналіз техніки стрибків у довжину способом «ножиці. Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей стрибунів у довжину способом «ножиці

Література [2,4,9,12]

**Тема 4. Техніка та методика бар'єрного бігу.**

**Зміст теми:** Техніка бар'єрного бігу. Методика навчання техніці бар'єрного бігу. Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей бігунів учасників бар'єрного бігу.

Література [2,9-10,12]

## 5. Практичні заняття

*Мета* проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- історію виникнення легкої атлетики;
- класифікацію видів легкоатлетичних вправ;
- загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ;
- методи навчання легкоатлетичним вправам;
- правила проведення змагань з видів легкої атлетики;
- правила безпеки на заняттях з легкої атлетики.

**вміти**:

- самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо;
- розробляти план- конспект заняття з легкої атлетики;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики;
- організовувати та проводити змагання з легкої атлетики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо;
- планувати і проводити оздоровчі заняття з легкої атлетики

### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики**

#### **Практичне заняття №1-5. Тема 1.1 Основи техніки та методики стрибків у висоту**

**Мета заняття** : сформувати уявлення про основи техніки стрибків у висоту, методику навчання техніки стрибків у висоту

**Задачі та зміст роботи:**

1. Ознайомлення з основами техніки стрибків у висоту.
2. Методика навчання техніки спортивної ходьби

Література:[ 1,5-7,12-13]

#### **Практичне заняття №6-10. Тема 1.2. Основи техніки стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та «прогнувшись»**

**Мета заняття** :сформувати уявлення про основи техніки стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та «прогнувшись», методику навчання техніки стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та «прогнувшись».

**.Задачі та зміст роботи:**

- 1 Ознайомлення з основами техніки стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та «прогнувшись»

2.Методика навчання техніки стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та «прогнувшись»

Література: [2,4,11-13]

**Практичне заняття №10-15.. Тема 1.3. Техніка та методика навчання стрибків у довжину способом «ножиці»..**

**Мета заняття :**сформувати уявлення про основи техніки стрибків у довжину способом «ножиці, методику навчання техніки стрибків у довжину способом «ножиці

**.Задачі та зміст роботи:**

- 1 Ознайомити з основами техніки стрибків у довжину способом «ножиці
- 2 Методика навчання техніки стрибків у довжину способом «ножиці

Література [2,4,11-13]

**Практичне заняття №16-23. Тема 1.4 Техніка та методика навчання бар'єрного бігу**

**Мета заняття :**сформувати уявлення про основи техніки бар'єрного бігу, методику навчання техніки бар'єрного бігу.

**Задачі та зміст роботи:**

- 1 Ознайомити з основами техніки бар'єрного бігу
- 2 Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції

Література [2,4,9,12-13]

## **6. Контрольні заходи**

1. Перевірка теоретичних знань студентів (опитування, тестування, залік);
2. Перевірка практичної підготовки студентів:
  - складання практичних нормативів;
  - проведення навчальної практики (за завданням викладача - проведення комплексів вправ для розвитку фізичних якостей, проведення частини заняття з легкої атлетики).
3. Перевірка матеріалів самопідготовки студентів.
4. Перевірка завдань самостійної роботи студентів (рефератів, самостійних робіт).

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

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою
90 – 100 балів	відмінно
89 – 75 балів	добре
60 – 74 балів	задовільно
26 – 59 балів	незадовільно
0 – 25 балів	не прийнято

### Для заліку розподіл балів між видами навчальної роботи

Показники	Бали
Письмове тестування: (20 тестів за кожну правильну відповідь нараховується 3 бали)	0-60
Контрольні нормативи (чотири оцінки за результатами виконання контрольних вправ)	0-20
Виконання самостійних індивідуальних завдань)	0-20
Загальна оцінка	0- 100

#### 1. Виконання практичних нормативів – 20 балів:

Види програми	Юнаки			Дівчата		
	6	8	10	6	8	10
Стрибок у довжину розбігу( см)	455	485	515	365	385	410
Біг 100м бар'єрами	17,0	16,0	15,0	21,0	20,0	19,0

#### Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки



9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20		

## 7. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчення лекційного матеріалу та підготовка до написання контрольної роботи,
- виконання домашніх індивідуальних завдань впродовж семестру; самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом;
- підготовка до виконання завдань передбачених програмою: виконання індивідуальних завдань, підготовка до усіх видів контролю тощо.

### Рекомендований перелік рефератів:

1. Історія розвитку техніки стрибка у висоту.
2. Основні фази техніки стрибка у висоту та їх завдання
3. Техніка розбігу в стрибках у висоту.
4. Техніка відштовхування в стрибках у висоту.
5. Техніка переходу через планку в стрибках у висоту.
6. Техніка приземлення в стрибках у висоту.
7. Особливості техніки провідних стрибунів у висоту.
8. Завдання, засоби та методи навчання стрибка у висоту з розбігу.
9. Типові помилки, які виникають під час навчання техніки стрибків у висоту та шляхи їх усунення.
10. Техніка стрибка у висоту способом "Переступання".
11. Техніка стрибка у висоту способом "Фосбері-флоп"
12. Типові помилки в техніці стрибків у висоту способами " Переступання ".  
Методика їх виправлення.
13. Особливості послідовного оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння техніки стрибка у висоту способом " Переступання ".
14. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у висоту.

15. Техніка стрибка у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці" (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи у польоті, приземлення).
16. Методика навчання стрибкам у довжину.
17. Типові помилки в техніці стрибків у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці". Методика їх виправлення.
18. Основні, підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки стрибка у довжину (способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці").
19. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у довжину.
20. Техніка бар'єрного бігу (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, подолання бар'єру, біг між бар'єрами, рухи рук та ніг під час бігу).
21. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення.
22. Особливості послідовного оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння техніки бар'єрного бігу та її вдосконалення.
23. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.
24. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бар'єрного бігу.

## **8. Рекомендована література**

### *Основна*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 2014. – 136 с.
4. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.

8. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М., 2003–863 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 2005. – 326 с.
11. Сиренко В.А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:Здоровье, 2011. – 144 с.
12. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с
13. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів 1-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Кошева Л. В. – Краматорськ : ДДМА. – 27 с.

### **Допоміжна**

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 2007. – 128 с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 2005. – 326 с.

### **10. Електронні ресурси з дисципліни**

1. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/>
2. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1562>