

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи
Віктор КОСТІН
«28» 08 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ООК-18 ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ


освітній ступінь «Бакалавр»

спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив: доц. каф. ЗЛФК  Микола СЕВРЮК

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тамара ЛОШИЦЬКА

Завідувач кафедри _____ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Тамара ЛОШИЦЬКА

©КрНУ, 2023 рік

©Севрюк М.П., 2023 р.

1 Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	<u>Галузь знань</u> <u>01 Освіта /Педагогіка</u>	Обов'язкова	
Модулів – 1	<u>Спеціальність:</u> <u>014.11 «Середня освіта</u> <u>(Фізична культура)»</u> <small>(шифр і назва)</small>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5		2-й	–
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		3,4-й	–
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: «бакалавр»	Лекції	
		10 год.	–
		Практичні, семінарські	
		50 год.	–
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
120 год.	–		
Індивідуальні завдання:		–	
Вид контролю: диф. залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» є володіння технікою виконання основних легкоатлетичних вправ, засвоєння методики навчання школярів легкоатлетичним вправам та оволодіння методикою організації шкільних змагань з легкої атлетики.

Завдання:

1. Вивчити класифікацію легкоатлетичних вправ.
2. Удосконалити техніку виконання легкоатлетичних вправ, передбачених шкільною програмою з предмету «Фізична культура».
3. Засвоїти легкоатлетичну термінологію.
4. Засвоїти технологію організації та проведення різних урочних та позаурочних форм занять з легкої атлетики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:**

- види легкої атлетики;
- теорію та технологію викладання легкої атлетики у школі;
- фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм школяра;
- правила добору легкоатлетичних вправ для вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань на уроках фізкультури та у позашкільний час;
- правила змагань з видів легкої атлетики; вимоги до місць занять;
- правила безпечної організації занять з легкої атлетики.

уміти:

- самостійно планувати та проводити уроки фізкультури з елементами легкої атлетики або тематичні уроки;
- оцінювати навчальні досягнення учнів та техніку виконання легкоатлетичних вправ;
- добирати та використовувати легкоатлетичні вправи для різних частин уроку;
- контролювати фізичний стан школярів під впливом легкоатлетичних вправ за суб'єктивними та об'єктивними показниками;
- мотивувати учнів до занять легкою атлетикою;
- організовувати та проводити позаурочну роботу з легкої атлетики тощо.

Навчальна дисципліна має на меті сформувати та розвинути наступні компетентності студентів, необхідні для подальшої професійної діяльності:

Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК 4.Здатність формувати в учнів ключові компетентності та уміння, а також здійснювати інтегроване навчання.

ФК 5.Здатність добирати й використовувати сучасні ефективні методики і технології фізичного виховання і гармонійного фізичного розвитку учнів.

ФК 9.Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові, фізіологічні та інші індивідуальні особливості учнів

ФК 15. Здатність використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, популяризувати сучасні рухові програми серед учнів та членів педагогічного колективу членів педагогічного колективу

ФК 19. Здатність самостійно проводити уроки фізкультури з дітьми різного шкільного віку, проводити різні види і форми фізкультурно-оздоровчої

діяльності учнів у поза навчальний час.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 7. Ґрунтовні знання навчального предмета «Фізична культура» (зміст, мета, завдання, принципи, методи) і можливостей його інтеграції з іншими навчальними предметами. Система фізичного виховання в Україні.

ПРН 8. Форми організації занять з фізичного виховання. Особливості та різновиди шкільних уроків фізкультури. Їх мета, завдання. Функції учителя фізкультури. Зміст педагогічного аналізу уроку.

ПРН 15. Критерії педагогічної майстерності вчителя фізкультури. Рухова, мовна, психологічна, інтелектуальна підготовка вчителя фізкультури. Шляхи вдосконалення.

ПРН 19. Володіти технікою виконання та методиками навчання руховим діям, передбаченим програмним матеріалом з предмету «Фізична культура». Підтримувати власну рухову підготовку із передбачених програмою видів спорту, на рівні масових розрядів.

ПРН 20. Добирати відповідні засоби, методи навчання та розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, курсу навчання тощо.

ПРН 28. Організовувати освітнє середовище та процес фізичного виховання зокрема, з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, безпеки спортивних рухів, санітарії та гігієни, протиепідемічних правил. Проводити просвітницьку роботу щодо профілактики спортивного травматизму

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні принципи викладання легкої атлетики в школі

Тема 1. Визначення і зміст легкої атлетики. Визначення і зміст легкої атлетики, класифікація і характеристика легкоатлетичних вправ. Історія їх походження. Види легкоатлетичних вправ у шкільній програмі з предмету «Фізична культура», їх розподіл за роками навчання. Легка атлетика як засіб гармонійного розвитку дітей. Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм. Оздоровчий ефект легкоатлетичних вправ. Правила добору та безпечного виконання легкоатлетичних вправ в умовах шкільного уроку фізкультури. Спортивні легкоатлетичні споруди, їх застосування та експлуатація.

Тема 2. Техніка легкоатлетичних видів. Техніка різноманітних видів легкої атлетики: фазова структура, рушійні сили, режим роботи м'язів. Еволюція техніки легкоатлетичних видів.

Змістовий модуль 2. Спринтерський біг. Біг на середні та довгі дистанції.

Тема 3. Основи техніки та методика навчання спортивній ходьбі, бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Коротка історична довідка про кожен вид бігу. Еволюція техніки виконання. Біомеханічні особливості. Особливості техніки. Методика навчання школярів конкретному виду. Типові помилки при розучуванні. Контроль та тестування навчальних досягнень учнів. Основи техніки та методика навчання високому старту та стартовому прискоренню. Коротка історична довідка про спринтерський біг як вид легкої атлетики, правила змагань, характерні риси та методика навчання. Характеристика бігу, особливості техніки, методика навчання та правила змагань. Основи техніки та методика.

Тема 4. Основи техніки бар'єрного бігу. Історія розвитку бар'єрного бігу. Характерні риси та методика навчання. Обґрунтування добору засобів та методів навчання. Вимоги щодо безпечної організації уроків з елементами бар'єрного бігу. Способи організації учнів при розучуванні та удосконаленні техніки.

Тема 5. Основи техніки та методика навчання естафетного бігу. Естафетний біг. Характеристика, особливості техніки, методика навчання та правила змагань. Вивчення естафетного бігу в цілому.

Тема 6. Кросовий біг – як вид легкої атлетики.

Коротка історична довідка про кросовий біг як вид легкої атлетики. Правила змагань, характерні риси та методика навчання. Характеристика бігу по пересічній місцевості, особливості техніки, методика навчання та правила змагань. Вивчення кросового бігу в цілому.

Змістовий модуль 3. Основи техніки стрибків. Види стрибків у шкільній програмі

Тема 7. Стрибки у довжину. Різновиди стрибків у довжину. Вивчення техніки стрибка у довжину в цілому. Правила змагань зі стрибків.

Тема 8. Стрибки у висоту.

Вивчення техніки стрибка у висоту в цілому.

Тема 9. Основи техніки потрійного стрибка.

Характеристика потрійного стрибка як легкоатлетичної вправи. Методика навчання. Правила змагань.

Змістовий модуль 4. Методика навчання школярів техніці спортивних метань.

Тема 10. Основи техніки штовхання ядра, метання спису та диску.

Характеристика різновидів легкоатлетичних метань. Техніка їх виконання. Типові помилки та шляхи їх уникнення. Методика навчання школярів метанням, передбаченим шкільною програмою. Критерії оцінювання навчальних досягнень школярів. Використання метань для розвитку сили та у школярів різного віку.

Основи техніки штовхання ядра. Характеристика різновидів способів штовхання ядра, техніка виконання. Методика навчання. Основи техніки метання спису. Характеристика метання спису, техніка виконання метання. Методика навчання. Типові помилки. Організація уроків та безпека спортивних рухів при навчання техніці метань та штовхань на уроках фізкультури.

Змістовий модуль 5. Організація роботи спортивної секції з легкої атлетики у школі

Тема 11. Організація та планування секційної роботи у школі. Види планів. Документи планування. Мета та завдання. Функції керівника. Організація шкільних змагань з легкої атлетики. Організація суддівства. Основи суддівської практики для учасників секції.

Тема 12. Зміст роботи секції з легкої атлетики у школі. Основи підготовки легкоатлета. Особливості та співвідношення ЗФП і СФП. Фізична, технічна, тактична, морально-вольова, теоретична, інтегральна підготовка юних легкоатлетів. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні легкоатлетів. Засоби та методи контролю. Прогнозування і моделювання в легкій атлетиці. Документи звітності роботи секції.

4. 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
	166	8	48			110						
Змістовий модуль 1. Загальні принципи викладання легкої атлетики												
Тема 1.	10	2				8						
Тема 2.	12	2				10						
Разом за змістовим модулем 1	22	4				18						
Змістовий модуль 2. Техніка виконання бігу та методика навчання біговим вправам												
Тема 3.	26	2	12			12						
Тема 4.	16		4			12						
Тема 5.	16		4			12						
Тема 6.	16		4			12						
Разом за змістовим модулем 2	74	2	24			48						
Змістовий модуль 3. Основи техніки стрибків та методика навчання												
Тема 7.	14		4			10						
Тема 8.	14		4			10						
Тема 9.	14		4			10						
Разом за змістовим модулем 3	42		12			30						
Змістовий модуль 4. Основи техніки спортивних метань												
Тема 10.	18		10			8						
Разом за змістовим модулем 4	18		10			8						
Змістовий модуль 5. Основи спортивної підготовки юних легкоатлетів												
Тема 11	12	2	2			8						
Тема 12.	12	2	2			8						
Разом за змістовим модулем 5	24	4	4			16						
Усього годин	180	10	50			120						

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Основи техніки та методика навчання школярів спортивній ходьбі. Використання спортивної ходьби у оздоровчих цілях та на уроках фізкультури в школі	4
2	Основи техніки та методика навчання школярів бігу на короткі дистанції.	4
3	Основи техніки та методика навчання школярів бігу на середні та довгі дистанції.	8
4	Основи техніки та методика навчання естафетному бігу	4
5	Ознайомлення із технікою бар'єрного бігу.	4
6	Техніка та тактика кросового бігу. Кросовий біг як програма оздоровчих занять для школярів старшого віку	2
6	Стрибки у довжину. Особливості навчання школярів техніці їх виконання. Типові помилки.	4
7	Стрибки у висоту. Методика навчання школярів техніці їх виконання.	4
8	Тема 9. Основи техніки потрійного стрибка. Ознайомлення із технікою виконання	4
9	Основи техніки та методики навчання метанням	6
10	Основи техніки та методики навчання штовханню ядра	4
11-12	Особливості секційної роботи з легкої атлетики в школі	2
	Усього	50

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика у системі фізичного виховання школярів. Особливості та вимоги до легкоатлетичних уроків у школі. Використання елементів та видів легкої атлетики із оздоровчою метою.	8
2	Класифікація легкоатлетичних вправ. Їх історія.	10
3	Основи техніки та методика навчання школярів спортивній ходьбі та бігу на: <ul style="list-style-type: none"> - короткі, - середні - та довгі дистанції. 	18
4	Основи техніки та методика навчання бар'єрному бігу.	12
5	Основи техніки та методика навчання естафетному бігу.	12
7	Техніка та методика навчання школярів стрибкам у довжину	10
8	Техніка та методика навчання школярів стрибкам у висоту	10

8	Техніка виконання метань та штовхань та методика навчання школярів	16
10	Шкільна секційна робота з легкої атлетики. Організація та методика проведення спортивних змагань з легкої атлетики у школі.	8
11	Основи багаторічної підготовки юних легкоатлетів. Види підготовки в легкій атлетиці	8
12	Побудова і зміст тренування юного легкоатлета	8
	Усього	120

7. Методи навчання

Лекційні та практичні заняття. Самостійна робота з навчальним посібниками, робочою документацією, рекомендованою для вчителів фізкультури. Для активізації навчальної діяльності студентів використовуються теоретичне тестування.

8. Методи контролю

Поточні види контролю; підсумковий вид контролю: диф. залік у 3 та 4 семестрах.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів, які отримують студенти для заліку

Змістовий модуль												ІНДЗ	Сума балів
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		
5	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100

T1. Класифікація легкоатлетичних вправ.

T2. Основи техніки та методики навчання спортивної ходьби.

T3. Основи техніки та методики навчання бігу на короткі дистанції.

T4. Основи техніки та методики навчання бігу на середні та довгі дистанції.

T5. Основи техніки та методики навчання естафетному бігу.

T6. Основи техніки та методики навчання стрибків у довжину.

T7. Основи техніки та методики навчання стрибків у висоту.

T8. Основи техніки та методики навчання потрібному стрибку.

T9. Основи техніки та методики навчання штовханню ядра.

T10. Основи техніки та методики навчання метанню списа.

T.11. Секційна робота з легкої атлетики в школі.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. СЕВРЮК М.П. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Кременчук: КрНУ, 2023. 23 с.
2. Севрюк М.П. В.С. Методичні вказівки до самостійних робіт з навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Кременчук: КрНУ, 2023. 23 с.

11. Рекомендована література

Базова

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник. Черкаси : Брасма-Україна.. 2008. 632 с.
2. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика. Черкаси: вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
3. Бобровник В. Перспективи удосконалення технічної майстерності у стрибках у висоту // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005, № 24. С. 19–28.
4. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. Х. : ОВС, 2001. 112 с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика: навч. посібник. Харків : ОВС, 2005. 345 с.
6. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст]: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. К. : Олімп. л-ра, 2012. 108 с.
7. Єднак В. Д. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль : ТДПУ, 2000. 124 с.
8. Лошицька Т.І. Спеціалізовані споруди для легкої атлетики / Навчальний посібник. Кременчук : КрНУ, 2010. 55 с.

Допоміжна

9. Ільницька Г.С., Ільницька Л. В., Ільницький С. В Фізична культура. 1- 11 класи. Рівень стандарту. Харків : «Основа», 2018. 112 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

11. Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т., Коваль С.С. Методичні основи тренувального процесу в городковому спорті: навчальний посібник. Кременчук: ФОП Щербатих О.В., 2021. 165 с. ISBN 978-617-639-293-4.

12. Sevryuk Mykola, Momot Olena, Koval Svitlana. Formation of technical skills of highly qualified athletes in gorodki. The 10th International scientific and practical conference «Fundamental and applied research in the modern word» (May 12-14, 2021) BoScience Publisher, Boston, USA, 2021, P. 57–60.