

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішенням Науково-методичної ради  
Від 30 серпня 2023 року  
протокол №1

Голова Науково-методичної ради



А.І. Димуцька

30 серпня 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**НД.СК.6 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ  
АТЛЕТИКИ**

Освітній професійний рівень: *(фаховий молодший бакалавр)*

Галузь знань: **01 «Освіта/Педагогіка»**

Спеціальність: **017 «Фізична культура і спорт»**

Розробник: **ДИМУЦЬКА АНЖЕЛА ІГОРІВНА,**  
кандидат педагогічних наук, викладач-методист вищої категорії

Робочу програму схвалено на засіданні  
ЦК циклу ДИСЦИПЛІН, ЩО  
ФОРМУЮТЬ СПЕЦІАЛЬНІ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ  
від 29 серпня 2023 року  
протокол №1  
Голова циклової комісії

А.О. Димуцький

**Київ**

## I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – <b>5,5</b>	Галузь знань <b>0102</b> <small>(шифр і назва)</small>	Нормативна	
	Напрямок підготовки <b>«Фізичне виховання»</b>		
Модулів – <b>2</b>	Спеціальність: <b>«Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»</b>	Рік підготовки	
Змістових модулів –		<b>1</b>	
Загальна кількість годин – <b>165</b>		Семестр	
		<b>1-й</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	<b>2-й</b>		
	Лекції		
	<b>8 год.</b>		
	Практичні заняття		
	<b>72 год.</b>		
	Самостійна робота		
	<b>85 год.</b>		
	Індивідуальні заняття:		
<b>16 год.</b>			
Вид контролю:			
<b>залік, екзамен</b>			

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладення легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які обов'язкові в програмі з фізичної культури в освітянських закладах.

**Завдання:**

1. Вивчити з студентами основи техніки легкоатлетичних видів та методики їх викладання на основні теоретичних знань.

2. Опанувати методику проведення практичних занять з навчання техніці та методиці викладання бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибків у довжину, висоту з розбігу, метанням м'яча на дальність.

3. Навчити принципам розвитку фізичних якостей стосовно легкої атлетики: швидкості, витривалості, швидко-силових якостей.

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

**знати:**

**вміти:**

## 2. Програма навчальної дисципліни

**Змістовний модуль 1.** Методика навчання біговим видам спорту.

**Змістовний модуль 2.** Методика навчання стрибкам та метанням.

## 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів	Кількість годин				
	Усього	Лекц.	Сем.	Інд.	С.р.
<b>Змістовий модуль 1.</b>					
Методика навчання біговим видам спорту	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>					
Методика навчання стрибкам та метанням	<b>103</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>45</b>

<i>Усього годин</i>	<b>181</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>85</b>
---------------------	------------	----------	-----------	-----------	-----------

#### 4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>I модуль</b>		
1	Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики.	2
2	Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	2
<b>II модуль</b>		
3	Ознайомлення з технікою і методикою метання м'ячів, стрибків у довжину та стрибків у висоту.	2
4.	4. Організація та методика суддівства з легкої атлетики	2
	<i>Усього годин</i>	8

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>I модуль</b>		
1.	Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	<b>6</b>
2.	Ознайомлення з технікою легкоатлетичного бігу. Методика оволодіння технікою низького старту.	<b>6</b>
3.	Оволодіння технікою стартового розгону.	<b>6</b>
4.	Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції та технікою фінішування.	<b>6</b>
5.	Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішування.	<b>6</b>
6.	Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання бігу на середні дистанції.	<b>4</b>
<b>II модуль</b>		
7.	Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички	<b>6</b>
8.	Особливості методики навчання естафетному бігу.	<b>4</b>

	Особливості бігу в «коридорі».	
9.	Ознайомлення з технікою метання м'яча з місця та з розбігу на дальність	4
10.	Методика навчання техніки метання м'яча з місця та розбігу.	6
11.	Ознайомлення з технікою стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	4
12.	Методика навчання техніки стрибків у довжину способом зігнувши ноги.	6
13.	Ознайомлення з технікою стрибків у висоту способом «переступання»	4
14.	Методика навчання техніки стрибків у висоту з розбігу способом «переступання»	4
	<i>Усього годин</i>	<b>72</b>

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика навчання біговим видам спорту	44
2	Методика навчання стрибкам	26
3	Методика навчання метанням	15
	<i>Усього годин</i>	<b>85</b>

## 8. Індивідуальні завдання (Реферати)

**Реферат** є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якого використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання реферату прилюдним захистом.

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

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

**Орієнтовна структура реферату** – вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл.

### Критерії оцінювання реферату

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	25-30	Відмінно
Достатній	20-24	Добре
Середній	5-19	Задовільно
Низький	0-4	Незадовільно

### Шкала оцінювання реферату

<b>№ п/п</b>	<b>Опис критерію</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
1.	Ступінь розкриття теми	10
2.	Обґрунтованість висновків	10
3.	Якість оформлення роботи	10
	<b>Разом:</b>	<b>30 балів</b>

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

№	ТЕМИ РЕФЕРАТІВ	П.І.П.
1	Історія розвитку спринтерського бігу.	
2	Історія розвитку легкоатлетичних метань.	
3	Історія виникнення легкоатлетичних вправ	
4	Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.	
6	Основні принципи підготовки легкоатлетів.	
7	Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.	
8	Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини	
9	Історія розвитку бігу на середні дистанції.	
10	Історія розвитку бігу на короткі дистанції	
11	Історія розвитку естафетного бігу	
12	Легкоатлетичні організації в Україні.	
13	Досягнення легкоатлетів незалежної України на Олімпійських іграх.	
14	Розвиток легкої атлетики в українській державі.	
15	Розвиток легкоатлетичного спорту сьогодні.	
16	Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.	
17	Перші легкоатлетичні організації.	
18	Історія сучасної легкої атлетики.	
19	Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896р.).	
20	Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.	
21	Класифікація легкоатлетичних вправ.	
22	Заняття з легкої атлетики в школі.	
23	Методи навчання видам легкої атлетики.	
24	Основні види легкої атлетики, їх характеристика.	
25	Організація і проведення змагань з легкої атлетики (естафети, пробіги).	
26	Відбір та орієнтація в легкій атлетиці.	
27	Використання тренажерів та технічних засобів в тренувальному процесі легкоатлетів.	
28	Історія спортивних споруд. Сучасні спортивні споруди для легкої атлетики.	
29	Легка атлетика як основа фізичного виховання.	

## 2 семестр

№	ТЕМА	ПІБ (студента)
1	Історія розвитку легкоатлетичних метань.	
2	Історія виникнення легкоатлетичних вправ.	
3	Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.	
4	Основні принципи підготовки легкоатлетів.	
5	Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.	
6	Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.	
7	Історія розвитку стрибків у висоту	
8	Історія розвитку естафетного бігу.	
9	Історія розвитку стрибків у довжину.	
10	Легкоатлетичні організації в Росії та в Україні.	
11	Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Афінах	
12	Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.	
13	Видатні українські легкоатлети.	
14	Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор	
15	Історія сучасної легкої атлетики.	
16	НОК України, напрямки роботи.	
17	Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів	
18	Характеристика л/а вправ.	
19	Методика та засоби навчання техніці естафетному бігу.	
20	Методика та засоби навчання техніці передачі естафетної палички.	
21	Методика та засоби навчання техніці стрибка у висоту	
22	Методика та засоби навчання техніці стрибка у довжину.	
23	Засоби і методи розвитку фізичних якостей легкоатлета	
24	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичних метань	
25	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з стрибків у високу	
26	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з стрибків у довжину	
27	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичної естафети	



## 9. Методи навчання

### *I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### 1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### *II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:*

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 10. Методи контролю

**Методи усного контролю**: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

**Методи письмового контролю**: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

**Методи самоконтролю**: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

#### 1 курс 1 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Тематична атестація	10	3	30
2.	Виконання завдання з самостійної роботи (доповіді)	5	1	5
3.	Модульний контроль	25	1	25
4.	Реферат	30	1	30
5.	Конспект (зошит)	10	1	10
<b>максимальна кількість балів 100(100:100) =1</b>				

#### 1 курс 2 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Тематична атестація	10	3	30
2.	Виконання завдання з самостійної роботи (доповіді)	5	1	5
3.	Модульний контроль (тести)	25	1	25
4.	Реферат	30	1	30
5.	Виконання тестового контролю (тести з фізичної підготовленості)	10	3	30
<b>максимальна кількість балів .... (....:60)=...</b>				
<b>ЕКЗАМЕН - 40 балів</b>				

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, практики	для заліку
<b>91 – 100</b>	<b>A</b>	відмінно	зараховано
<b>81 – 90</b>	<b>B</b>	добре	
<b>71 – 80</b>	<b>C</b>		
<b>61 – 70</b>	<b>D</b>	задовільно	
<b>51 – 60</b>	<b>E</b>		
<b>31 – 50</b>	<b>FX</b>	незадовільно	не зараховано
<b>0 – 30</b>	<b>F</b>		

### 12. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій; навчальні посібники;
2. Робоча програма навчальної дисципліни; програма навчальної дисципліни;
3. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
4. Завдання для комплексних контрольних робіт з навчальної дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики»

### 13. Рекомендована література

#### Базова

- 1.
- 2.
- 3.

#### Допоміжна

- 1.
- 2.
- 3.

### 14. Інформаційні ресурси

Сайт училища - <http://www.rvufk.com>