

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. завідувача кафедри

Бабаліч В.А.

« 1 » вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

06ПІ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність/напрямок 014 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціалізація: _____

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма: Середня освіта (Фізична культура) та методика спортивно-масової роботи

(назва)

факультет фізичного виховання

(назва інституту, факультету, відділення)

Форма навчання денна і заочна

Рік підготовки: третій (семестр шостий)

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів факультету фізичного виховання за спеціальністю/напрямом 014 Середня освіта (Фізична культура).

« 1 » вересня 2021 року – 17 с.

Розробник: Маленюк Т.В., доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту



_____ Бабаліч В.А.

© _____, 2021 рік

© _____, 2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання*
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Галузь знань _____ (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (не передбачено) (назва)	Спеціальність/напрямок: <u>014 Середня освіта</u> <u>(Фізична культура)</u> (шифр і назва) Спеціалізація _____ (назва)	Рік підготовки	
		3-й	3-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		6-й	6-й
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: аудиторних – 4, самостійної роботи студента – 4 _____	Рівень вищої освіти: <u>перший (бакалаврський)</u>	Лекції	
		4 год.	4 год.
		Практичні, семінарські:	
		30 год.	10 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		56 год.	76 год.
		Індивідуальні завдання:	
		0 год.	0 год.
		Консультації	
		0 год.	0 год.
Вид контролю:			
залік	залік		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета полягає у збагаченні знань студентів стосовно техніки і тактики виконання легкоатлетичних вправ; опануванні технікою та методикою навчання різних видів легкої атлетики; вивчення методики розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

Завдання:

- 1) поглибити і розширити знання про технічну, тактичну і фізичну підготовку легкоатлетів;
- 2) оволодіти технікою та тактикою виконання легкоатлетичних вправ;
- 3) сприяти отриманню повноцінних знань стосовно побудови і змісту навчально-тренувальних занять;
- 4) опанувати методику навчання техніки шкільних видів легкої атлетики;
- 5) оволодіти методикою розвитку фізичних якостей легкоатлетичними засобами;

б) набути навички систематизації і проведення загально-розвиваючих і спеціальних вправ легкоатлетів;

7) набути навички проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК4. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.

ЗК7. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово).

Спеціальні (професійні) компетентності ПК:

ПК1. Здатність формувати в учнів предметні компетенції з фізичного виховання, медико-біологічних і психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК2. Здатність застосовувати сучасні методи і освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ПК3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ПК4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичного виховання.

ПК10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями у загальноосвітніх установах, закладах загальної середньої освіти та професійної освіти, позашкільну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Програмні результати навчання:

Знання (ПРЗ):

ПР35. знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПР39. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей з різних видів рухової активності.

Уміння (ПРУ):

ПРУ4. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів, вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРУ8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

Комунікація (ПРК):

ПРК1. Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх при роботі з колективом і кожним індивідумом.

ПРК3. Здатний з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їх батьками.

Автономія і відповідальність (ПРА):

ПРА1. Здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

3. Тематичний план навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Розділ 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

Тема 1. Методика розвитку швидкісних і силових здібностей засобами легкої атлетики. Поняття швидкість. Елементарні форми прояву швидкості, методика їх розвитку. Комплексні форми прояву швидкості, методика їх розвитку.

Поняття сили. Види сили: максимальна, вибухова і силова витривалість. Методика розвитку вибухової сили і силової витривалості легкоатлетичними засобами.

Тема 2. Методика розвитку витривалості, гнучкості і координаційних здібностей засобами легкої атлетики. Поняття витривалості. Види витривалості: загальна і спеціальна. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку спеціальної витривалості.

Поняття гнучкість. Види гнучкості: активна і пасивна. Методика розвитку гнучкості

Поняття координаційних здібностей. Види координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей.

Розділ 2. Техніка та методика навчання кросового бігу. Навчальна практика.

Тема 3. Техніка та методика навчання кросового бігу. Особливості виду. Основи техніки: старт, біг по дистанції, фінішування.

Методика навчання техніки кросового бігу. Створити в учнів уявлення про техніку кросового бігу (засоби, методи). Навчити техніки додання спусків і підйомів (засоби, методи). Навчити техніки бігу по поверхні з різним ґрунтом (засоби, методи). Навчити техніки додання горизонтальних перешкод (засоби, методи). Навчити техніки додання вертикальних перешкод (засоби, методи). Удосконалити техніку кросового бігу в цілому (засоби, методи).

Тема 4. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з кросового бігу. Відповідність змісту завданням. У структурі уроку виділено три частини, кожна частина відповідає вирішенню певного завдання. Комплекс загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ максимально

наближений до завдань уроку. В основній частині уроку розв'язанні завдання. Чіткість дозування навантаження. Форми організації діяльності учнів на уроці сприяють вирішенню поставлених завдань. Наявність методичних вказівок.

Розділ 3. Техніка та методика навчання естафетного бігу і метання гранати. Навчальна практика.

Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу. Загальна характеристика виду. Основи техніки: варіанти несення палички, способи передачі естафети, техніка низького старту бігуна на першому етапі, техніка високого чи змішаного старту бігунів другого, третього і четвертого етапів, техніка передачі естафетної палички на субмаксимальній швидкості.

Методика навчання техніки естафетного бігу. Створити в учнів уявлення про техніку естафетного бігу (засоби, методи). Навчити техніки передачі естафетної палички на місці і в ходьбі (засоби, методи). Навчити техніки передачі естафетної палички в повільному та середньому темпі бігу (засоби, методи). Навчити техніки старту бігуна, який приймає естафету (засоби, методи). Навчити техніки передачі естафетної палички на максимальній швидкості (засоби, методи). Навчити техніки естафетного бігу в цілому (засоби, методи).

Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати. Загальна характеристика виду. Основи техніки: тримання приладу, розбіг (загальний і спеціальний), обгін приладу, фінальне зусилля, збереження рівноваги.

Методика навчання техніки метання гранати. Створити в учнів уявлення про техніку метання гранти і м'яча (засоби, методи). Навчити тримати і випускати прилад (засоби, методи). Навчити техніки фінального зусилля (засоби, методи). Навчити техніки метання гранати, м'яча з кидкових кроків (засоби, методи). Навчити техніки поєднання розбігу з відведенням приладу (засоби, методи). Навчити техніки метання гранати, м'яча з повного розбігу (засоби, методи). Вдосконалити техніку метання гранати, м'яча з повного розбігу (засоби, методи).

Тема 7. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття. Відповідність змісту завданням уроку. У структурі уроку виділено три частини, кожна частина відповідає вирішенню певного завдання. Комплекс загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ максимально наближений до завдань уроку. В основній частині уроку розв'язанні завдання. Чіткість дозування навантаження. Форми організації діяльності учнів на уроці сприяють вирішенню поставлених завдань. Наявність методичних вказівок.

Розділ 4. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу і стрибка у висоту способом «фосбері-флон».

Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу. Загальна характеристика виду. Розташування бар'єрів на основних дистанціях. Основи техніки: низький старт, стартовий розбіг в бігу на 110 і 100 м, біг по дистанції, фінішування.

Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Створити в учнів уявлення про техніку бар'єрного бігу (засоби, методи). Навчити техніки руху махової (атакуючої) ноги при подоланні бар'єру (засоби, методи). Навчити техніки

долання бар'єру поштовхою ногою (засоби, методи). Навчити ритму бар'єрного бігу (засоби, методи). Навчити техніки бар'єрного бігу в цілому (засоби, методи).

Тема 9. Техніки та методика навчання стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Загальна характеристика виду. Основи техніки: розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення.

Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Створити в учнів уявлення про техніку стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» (засоби, методи). Навчити техніки відштовхування (засоби, методи). Навчити техніки переходу через планку та приземленню (засоби, методи). Навчити техніки стрибка у висоту з короткого розбігу (засоби, методи). Навчити техніки відштовхування з дугоподібного розбігу (засоби, методи). Навчити техніки стрибка у висоту з повного розбігу (засоби, методи). Вдосконалити техніку стрибка у висоту (засоби, методи).

4. Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Назви розділів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	Усього	у тому числі						Усього	у тому числі					
		л	п	сем	інд.	Консультації	СРС		л	п	лаб.	інд.	Консультації	СРС
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Розділ 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.</i>														
Тема 1. Методика розвитку швидкісних і силових здібностей засобами легкої атлетики	8	2					6	8	2					6
Тема 2. Методика розвитку витривалості, гнучкості і координаційних здібностей засобами легкої атлетики	8	2					6	8	2					6
Разом за розділом 1	16	4					12	16	4					12
<i>Розділ 2. Техніка та методика навчання кросового бігу. Навчальна практика</i>														
Тема 3. Техніка та методика навчання кросового бігу	16		10				6	16						16
Тема 4. Завдання, зміст і проведення	6						6	6						6

навчально-тренувального заняття														
Разом за розділом 2	22		10				12	22						22
<i>Розділ 3. Техніка та методика навчання естафетного бігу і метання гранати. Навчальна практика</i>														
Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу	11		5				6	11		3				8
Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати	11		5				6	11		3				8
Тема 7. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття	6						6	6						6
Разом за розділом 3:	28		10				18	28		6			2	22
<i>Розділ 4. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу і стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»</i>														
Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу	12		5				7	12		2				10
Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»	12		5				7	12		2				10
Разом за розділом 4:	24		10				14	30		4				20
Усього годин	90	4	30				56	90	4	10				76

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
<i>Розділ 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики</i>		
1	Тема 1. Методика розвитку швидкісних і силових здібностей засобами легкої атлетики	2/2
2	Тема 2. Методика розвитку витривалості, гнучкості і координаційних здібностей засобами легкої атлетики	2/2
Разом		4/4
Усього годин		4/4

5. Теми семінарських занять (не передбачено)

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
Модуль 1		
<i>Розділ 2. Техніка та методика навчання кросового бігу. Навчальна практика</i>		
1	Тема 3. Техніка та методика навчання кросового бігу	10/-
Разом		10/-
<i>Розділ 3. Техніка та методика навчання естафетного бігу і метання гранати. Навчальна практика</i>		
2	Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу	5/3
3	Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати	5/3
Разом		10/6
<i>Розділ 4. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу і стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»</i>		
4	Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу	6/2
5	Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»	6/2
Разом		12/4
Усього годин		30/10

6. Теми лабораторних занять (не передбачено)

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
<i>Розділ 1. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики. Основи тренування у легкій атлетиці</i>		
2	Тема 1. Методика розвитку швидкісних і силових здібностей засобами легкої атлетики. Завдання: підготувати конспект з комплексом вправ для розвитку швидкісних і силових здібностей школярів засобами легкої атлетики. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів – 5.	6/6
2	Тема 2. Методика розвитку витривалості, гнучкості і координаційних здібностей засобами легкої атлетики. Завдання: підготувати конспект з комплексом вправ для розвитку витривалості, гнучкості і координаційних здібностей школярів засобами легкої атлетики. Форма контролю: перевірити конспект.	6/6

	Максимальна сума балів за конспекти – 5.	
Разом		12/
<i>Розділ 2. Техніка та методика навчання кросового бігу. Навчальна практика</i>		
3	Тема 3. Техніка та методика навчання кросового бігу. Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів за конспект – 5.	6/16
4	Тема 4. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з кросового бігу. Завдання: підготувати конспект уроку з легкої атлетики і провести урок за даним конспектом. Форма контролю: перевірити конспект і оцінити проведення уроку. Максимальна сума балів за конспект – 5, за проведення – 5.	6/6
Разом		12/22
<i>Розділ 3. Техніка та методика навчання естафетного бігу і метання гранати. Навчальна практика</i>		
5	Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу. Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати. Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів за конспект – 5.	6+6/ 8+8
6	Тема 7. Завдання, зміст та проведення навчально-тренувального заняття. Завдання: підготувати конспект уроку з легкої атлетики і провести урок за даним конспектом. Форма контролю: перевірити конспект і оцінити проведення уроку. Максимальна сума балів за конспект – 5, за проведення – 5.	6/6
Разом		18/22
<i>Розділ 4. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу і стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»</i>		
7	Тема 8. Техніки та методика навчання бар'єрного бігу. Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Завдання: підготувати конспект. Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів за конспект – 5.	7+7/ 10+10
Разом		14/20
Усього годин		56/76

8. Індивідуальні завдання
(не передбачено)

9. Методи навчання

Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда, лекція, консультація.

Наочні методи: ілюстрація, демонстрація, презентація.

Практичні методи: конспект уроку з легкої атлетики, конспект завдання, що виноситься на самостійну роботу.

10. Методи контролю

Оцінювання якості знань, умінь і навичок студентів, в умовах організації навчального процесу здійснюється шляхом поточного і підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичних навичок, включених до розділів, під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажанням підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, експрес-тестування, контролю за оформленням конспекту уроку і його проведенням; контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом, виконання нормативів спортивно-технічної підготовленості студентів на практичних заняттях тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- 1) виступ з основного питання на семінарському занятті;
- 2) доповнення до того, хто доповідає;
- 3) аналіз джерельної та монографічної літератури;
- 4) письмові завдання (тестові роботи, конспект уроку);
- 5) виконання домашніх письмових завдань, передбачених самостійною роботою студента;
- 6) виконання нормативів спортивно-технічної підготовленості студентів на практичних заняттях;
- 7) проведення уроку легкої атлетики за конспектом підготовленим заздалегідь.

Критеріями оцінки є:

виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність і своєчасність оформлення письмової роботи;

виконання практичних завдань (нормативів спортивно-технічної підготовленості студентів і проведення уроку з легкої атлетики):

- повнота вирішення задач уроку;
- вільне володіння методикою навчання;
- чітка організація діяльності учнів;

- застосування індивідуального підходу до учнів у процесі навчання;
- культура мови, застосування спортивної термінології;
- створення емоційного фону заняття.

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю

1. За участь у лекційних заняттях студент отримує **1 бал** за заняття.

Максимальна сума балів – **2**.

2. Виконання самостійної роботи (конспекти) студента оцінюється у **5 балів**.

5 балів – студент у повному обсязі розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно, своєчасно, акуратно оформлено.

4 бали – студент розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно і акуратно, але не своєчасно.

3 бали – студент тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно.

2 бали – студент розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не акуратно.

1 бал – студент конспект написав формально, стисло, не акуратно.

0 балів – студент конспект не підготував.

3. Тестування за ТЗ, 5, 6 (можна на платформі дистанційного навчання Moodle) оцінюються у **15 балів**.

Критерії оцінювання експрес-тестів:

- «5» балів – 9-10 правильних відповідей,
- «4» бали – 7-8,
- «3» бали – 6-5,
- «2» бали – 4-3,
- «1» бали – 2-1.

4. План-конспект уроку за завданням на практичне заняття (зміст і оформлення) оцінюється у **5 балів**.

5 балів – конспект написаний в повному обсязі (витримана структура, доречно підібрані у достатній кількості ЗРВ і СПВ), витриманий час, наведено організаційні і методичні вказівки, дозування навантаження.

4 бали – конспект написаний у повному обсязі, вирішені всі завдання заняття з незначними помилками, які не знижують загальної цінності даного конспекту.

3 бали – конспект написаний стисло, наведені організаційні і методичні вказівки, вправи у достатній кількості, чітко зазначено дозування навантаження, всі частини заняття розкриті, завдання вирішені не в повному об'ємі.

2 бали – конспект написаний стисло, не достатньо організаційних і методичних вказівок, недостатня кількість вправ, не всі вони доречно підібрані, не всі частини заняття розкриті, вирішені не всі завдання.

1 бал – конспект написаний формально, стисло, не акуратно, порушена цілість заняття.

0 балів – конспект не підготовлений.

5. Активна участь у практичних заняттях оцінюється в **1 бал**. Максимальна сума балів **10**.

6. Нормативи фізичної і технічної підготовленості (на практичному занятті) оцінюються у **5 балів**:

Легкоатлетичні вправи	Нормативи									
	Дівчата					Хлопці				
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Кросовий біг 3000 м (хл.) і 2000м (дів.), хв.с	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00
Метання гранати, м	5	10	15	20	25	20	25	30	35	40
Естафетний біг 4x100 м, с	На техніку									
Бар'єрний біг 110 м (хл.) і 100 м (дів.), с	На техніку									
Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп», см	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135

7. Підсумкова контрольна робота (ПКР) проводиться у вигляді тестування і оцінюється у 10 балів. Критерії оцінювання ПКР:

10 балів – 49-50 правильних відповідей;

9 балів – 43-48;

8 балів – 37-42;

7 балів – 31-36,

6 бали – 26-30,

5 бали – 21-25,

4 бали – 16-20,

3 бал – 11-15,

2 бали – 6-10,

1 бал – 1-5.

8. За активну і систематичну роботу упродовж семестру на практичних заняттях студенти отримують **5 бонусних балів**.

Підсумковий семестровий контроль

З дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» передбачена така форма семестрового контролю, як залік, який проводиться у кінці семестру.

Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової оцінки. Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного та відповідає підсумковій семестровій оцінці.

11. Схема нарахування балів, які отримують студенти (денна форма навчання)

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання										Сума		
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3			Розділ 4		Бонуси		Контр. робота	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9			Тести	ПКР
1+5	1+5	5+2	5+5	5+2	5+2	5+5+5	5+2	5+2	5	15	10	100
12	17	29			14		5	25				

T1, T2...T18 – теми розділів.

Розділ 1. Участь у лекційних заняттях – 2 балів. Підготовка конспектів за T 1 і 2 – 10 балів.

Максимальна сума балів за розділ 1 – 12 балів.

Розділ 2. Конспект на тему: «Техніка та методика навчання кросового бігу» оцінюється у 5 балів. Виконання нормативів фізичної підготовленості: кросовий біг дівчата – 2000 м, а хлопці – 3000 м оцінюється у 5 балів. Конспект уроку з кросового бігу – 5 балів. Участь у практичних заняттях – 2 бала.

Максимальна сума балів за розділ 2 – 17 балів.

Розділ 3. Виконання нормативу фізичної підготовленості: метання гранати оцінюється у 5 балів. Виконання нормативу фізичної підготовленості: естафетний біг 4x100 м оцінюється у 5 балів. Конспект уроку за завданням оцінюється у 5 балів за оформлення і 5 балів за зміст. Конспект на тему: «Техніки та методика навчання естафетного бігу», «Техніки та методика навчання метання гранати» - оцінюється у 5 балів. Участь у практичних заняттях 4 бала.

Максимальна сума балів за розділ 3 – 2 балів.

Розділ 4. Виконання нормативу фізичної підготовленості: бар'єрний біг 100 м оцінюється у 5 балів. Конспект на тему: «Техніка та методика навчання бар'єрного бігу», «Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» - оцінюється у 5 балів. Участь у практичних заняттях – 4 бала.

Максимальна сума балів за розділ 4 – 14 балів.

Бонусні 5 балів.

Контрольна робота. Тести за T3, 5, 6 (можна на платформі Moodle) оцінюється у 15 балів. ПКР – 10 балів (можна на платформі Moodle).

Максимальна сума балів за контрольні роботи 4 – 25 балів.

Схема нарахування балів, які отримують студенти (заочна форма навчання)

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання									ПКР	Сума
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3			Розділ 4			
T1	T2	T3	T4	T5		T7	T8	T9		
5	5	5	5	5+5	10	5	5	5		
10		10		20			10		10	60

T1, T2...T9 – теми розділів.

Розділ 1. Підготовка конспектів за T 1 і 2 – 10 балів.

Максимальна сума балів за розділ 1 – 10 балів.

Розділ 2. Конспект на тему: «Техніка та методика навчання кросового бігу» оцінюється у 5 балів. Конспект уроку з кросового бігу – 5 балів.

Максимальна сума балів за розділ 2 – 10 балів.

Розділ 3. Виконання нормативу фізичної підготовленості: метання гранати оцінюється у 5 балів. Виконання нормативу фізичної підготовленості: естафетний біг 4x100 м оцінюється у 5 балів. Конспект уроку за завданням оцінюється у 5 балів за оформлення і зміст. Конспект на тему: «Техніки та методика навчання естафетного бігу» і «Техніки та методика навчання метання гранати» оцінюється 5 балів.

Максимальна сума балів за розділ 3 – 20 балів.

Розділ 4. Виконання нормативу фізичної підготовленості: бар'єрний біг 100 м оцінюється у 5 балів. Конспект на тему: «Техніка та методика навчання бар'єрного бігу» і «Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» оцінюється у 5 балів.

Максимальна сума балів за розділ 4 – 10 балів.

ПКР – 10 балів (можна на платформі Moodle).

У п'ятому семестрі студенти повинні бути накопичити до 40 балів, які доєднуються до балів за шостий семестр, і у сумі виходить 100 балів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	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		
60-63	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	незадовільно	не зараховано

Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».

2. Навчальна дисципліна розміщена на сайті університету на платформі дистанційного навчання Moodle. Переглянути його можна за посиланням <http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=613>

3. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник. Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.

4. Маленюк Т.В., Панченко Г.І. Тестові завдання з легкої атлетики для студентів факультету фізичного виховання. Частина 2. Кропивницький : КП "Регіонально-інформаційна агенція" КОР, 2020. 43 с.

5. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів з опрацювання навчального матеріалу (джерела інформації).

12. Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2003. 183 с.
2. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник допов. і перероб. вид. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2006. 214 с.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. Київ : Вища школа, 1977. 221 с.
4. Маленюк Т.В., Панченко Г.І. Навчально-методичні матеріали до самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Кіровоград: КОД, 2015. 76 с.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. вос. /Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. Минск: Выш. шк., 1986. 312 с.

Додаткова

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). Минск: Выш. шк., 1981 207 с.
2. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 128 с.
3. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Основи здоров'я і фізична культура. Програма для освітніх навчальних закладів.1-11 класи. Київ : Початкова школа. 2001. 112 с.
4. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 5-12 класи. Київ: Ірпиль. 2005. 272 с.
5. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 1-4 класи. Харків: Ранок. 2006. 128 с.
6. Дьячков В.М. Высоте нет предела. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 232 с.
7. Легкая атлетика / под. ред. А.Н. Макарова. Москва : Просвещение, 1987. 303 с.

8. Легкая атлетика / под. ред. Н.Г. Озолина и др. изд. 4-е доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1989 670 с.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. Москва : Физкультура и спорт, 1985.
10. Малков Е.А. Подружись с “Королевой спорта”. Москва : Просвещение, 1991. 127 с.
11. Озолин Н.Г. Спринтерский бег. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 156 с.
12. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 144 с.
13. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001. 94 с.
14. Присяжнюк Д.С., Дерев'янка В.В. Легка атлетика. 1-12 класи. Харків : Вид-во “Ранок”, 2008. – 128 с.
15. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. Москва : Физкультура и спорт, 1983.

13. Інформаційні ресурси

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУім. І. Франка, 2013. – 340 с.– Режим доступу: <http://core.ac.uk/download/pdf/42974781.pdf>