

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи



Наталія БОРБИЧ

«14» вересня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА)

Освітньо-професійна програма
Освітній ступінь
Галузь знань
Спеціальність
академічна група

Середня освіта (Фізична культура)
бакалавр
01 Освіта / Педагогіка
014 Середня освіта
11ФК

Луцьк - 2023

Робоча програма з *освітнього компонента* «Легка атлетика (теорія та методика)», для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за *спеціальністю* 014 Середня освіта, *галузі знань* 01 Освіта/Педагогіка

«01» вересня 2023 року. 17 с.

РОЗРОБНИКИ: канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури **Кліш І. С.**; доцент кафедри фізичної культури **Мороз М. С.**

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми *Фізична культура і спорт*



(Н. Г. Денисенко)

«06» вересня 2023 рік

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури

«07» вересня 2023 року, протокол № 1



Завідувач кафедри (О.П.Митчик)

Схвалено вченою радою факультету «14» вересня 2023 року, протокол №2



Голова Н. Г. Денисенко)

1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень/ Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<u>Нормативна</u>	
	Спеціальність 014 Середня освіта		
Змістових модулів – 4	Освітній ступінь Бакалавр	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 180		1-ий	
		Семестр:	
		1-ий	2-ий
		Лекції:	
Тижневих годин: 1 семестр: аудиторних – 4 год. 2 семестр: аудиторних – 2 год.		20	12
		Практичні, семінарські:	
		52	28
		Лабораторні – немає	
		Самостійна робота:	
		10	47
		Консультації:	
8		3	
Вид контролю: залік			

2. МЕТА, ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Освітній компонент «Легка атлетика теорія та методика» спрямований на формування у майбутніх вчителів базових і поглиблених знань про техніку легкоатлетичних вправ, особливості їх навчання й удосконалення. Легка атлетика є фундаментальною складовою професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, оскільки поєднує природні рухи людини (біг, стрибки, метання) та ефективно розвиває основні фізичні якості, необхідні в усіх видах рухової діяльності.

Курс забезпечує опанування сучасних засобів, методів та організаційних форм навчального процесу, навичок суддівства, контролю фізичного стану та формування мотивації до здорового способу життя. Зміст компонента спрямований на реалізацію загальних і спеціальних компетентностей, що забезпечують здатність діяти професійно, етично, безпечно та ефективно в умовах практичної роботи вчителя фізичної культури.

Мета освітнього компонента – формування у здобувачів освіти цілісної системи теоретичних знань, професійних умінь та педагогічних навичок, необхідних для професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення теорії і методики викладання легкої атлетики.

ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Відповідно до сформульованої мети і компетентностей (ЗК 2, 7, 8, 9; СК 3, 5, 6, 13,16.18) здобувачі повинні:

1. У сфері теоретичних знань:

1.1. Засвоїти теоретичні основи легкої атлетики, її структуру, види, техніку базових вправ та закономірності розвитку фізичних якостей;

1.2. Усвідомити роль і значення легкої атлетики у професійній діяльності вчителя, у формуванні рухової культури та здорового способу життя (СК18, ЗК2).

2. У сфері практичних умінь:

2.1. Опанувати техніку виконання основних легкоатлетичних вправ та методику їх навчання у різних вікових і підготовчих групах (СК18, СК3, ЗК3);

2.2. Набути навичок планування, організації й проведення навчально-тренувальних занять і міні-змагань відповідно до правил та вимог безпеки (СК2, СК6).

3. У сфері професійно-організаційної діяльності:

3.1. Навчитися організовувати, проводити та судити легкоатлетичні змагання згідно з чинними правилами (СК18);

3.2. Формувати навички контролю функціонального стану спортсменів під впливом тренувальних навантажень, інтерпретувати основні показники та коригувати навантаження (СК8).

4. У сфері здоров'язбереження та етики професії:

4.1. Розвивати уміння мотиваційного впливу на різні групи населення щодо фізичного самовдосконалення та активного способу життя (СК5, СК13);

4.2. Діяти на основі етичних норм та принципів педагогічної взаємодії (ЗК2).

5. У сфері інформаційної діяльності:

5.1. Здійснювати пошук, критичний аналіз і використання інформації з різних джерел для удосконалення тренувального процесу та самоосвіти (ЗК3, СК7).

Предметом вивчення освітнього компонента є теоретичні основи легкої атлетики як виду спорту, методики навчання та вдосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, а також засвоєння принципів організації та проведення навчальних занять, змагань з легкої атлетики.

Особлива увага приділяється засобам і методам розвитку основних фізичних якостей у процесі занять легкою атлетикою, що є необхідним підґрунтям для професійної діяльності у сфері фізичної культури.

Основними **завданнями** освітнього компонента є:

- формування чіткого і правильного розуміння ролі легкої атлетики у професійній діяльності фахівця фізичної культури;

- ознайомлення здобувачів освіти з теоретичними засадами та методикою легкої атлетики, особливостями її розвитку і значенням у системі фізичного виховання;

- засвоєння базових знань з техніки виконання основних легкоатлетичних вправ;

- практичне оволодіння методиками навчання базовим і спеціалізованим легкоатлетичним вправам;

- формування організаційних здібностей до безпечного проведення занять та змагань з легкої атлетики,

- опанування знань і вмінь з організації та суддівства змагань відповідно до чинних правил;
- формування у здобувачів освіти фахових компетентностей в об'ємі, необхідному для їх діяльності в закладах освіти;
- розвиток комунікативних компетентностей, необхідних для ефективного професійного спілкування у галузі фізичної культури.

Місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі підготовки

Освітній компонент «Легка атлетика(теорія та методика)» посідає важливе місце в системі професійної підготовки фахівців з фізичної культури, оскільки забезпечує опанування фундаментальних знань і практичних умінь, необхідних для організації та проведення навчального процесу з легкої атлетики.

2. 2. Програмні компетентності

2. 2. 1. Інтегральна компетентність.

ІК 1.Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

2. 2. 2. Загальні компетентності

ЗК-2 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (соціальна компетентність).

ЗК-7. Здатність інтегрувати теоретичні знання й практичні навички у процес організації навчальної діяльності та ефективно діяти в умовах типових і нетипових педагогічних ситуацій.

ЗК-8. Здатність налагоджувати результативну міжособистісну взаємодію в освітньому та професійному середовищі, працювати в команді та підтримувати конструктивну комунікацію з учнями, батьками, колегами і представниками суміжних галузей.

ЗК-9. Здатність гнучко адаптуватися до змін у педагогічній та спортивній діяльності, проявляти ініціативність і креативність, генерувати нові ідеї та ефективно вирішувати професійні завдання.

2. 2. 3 Спеціальні (Фахові, предметні) компетентності.

СКЗ. Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові, оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 5. Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

СК 6. Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організовувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя.

СК 13. Здатність застосовувати індивідуальну, групову, парну й колективну форми організації навчання з урахуванням анатоμο-фізіологічних особливостей учнів, добираючи відповідні навантаження й рухові завдання та використовуючи інформаційно-комунікаційні й цифрові технології для підсилення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 16. Здатність здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на збереження життя і зміцнення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання, забезпечуючи безпечні умови

проведення занять, попередження травматизму та формування в здобувачів освіти культури безпеки рухової діяльності.

СК 18. Організовувати та проводити навчальні заняття різних типів, а також позаурочні й позашкільні заходи з фізичної культури, творчо застосовуючи досвід, набутий під час різних видів педагогічних практик, забезпечуючи їх методичну цілісність, безпечність і високу результативність

Програмні результати навчання

ПРН 3. Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища.

ПРН 4. Планувати, моделювати і реалізовувати уроки фізичної культури та позакласну роботу відповідно до Державного стандарту, навчальних програм і потреб учнів.

ПРН 5. Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

ПРН 7. Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи й нові види активності відповідно до принципів Нової української школи, забезпечуючи інклюзивність, доступність для всіх категорій учнів, з урахуванням їхніх вікових, фізичних та психоемоційних особливостей, а також дотриманням безпечових і санітарно-гігієнічних вимог.

ПРН 8. Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

ПРН 9. Використовувати знання анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини та вікової психології для добору ефективних і безпечних засобів фізичного виховання.

ПРН 18. Підтримувати власну фізичну форму, рухову підготовленість і культуру здорового способу життя як елемент професійної етики вчителя фізичної культури.

•

вміти:

- правильно показати техніку виконання легкоатлетичних вправ;
- методично правильно провести навчання основних видів легкої атлетики;
- самостійно провести урок з легкої атлетики;
- організувати і провести змагання;
- застосовувати набуті знання на практиці;
- запобігати перенавантаженню і травматизму осіб, що займаються.

3. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики.

Тема 1. Легка атлетика як освітній компонент і його значення. Легка атлетика як один із базових та традиційних видів спорту у фізичному вихованні, її значення в освітньому процесі. Класифікація та характеристика основних груп легкоатлетичних вправ: біг, стрибки, метання. Їх оздоровче, виховне, прикладне значення. Місце легкої атлетики в системі підготовки фахівців фізичної культури. Організація навчального процесу з теорії і методики легкої атлетики: структура занять, вимоги до здобувачів освіти, методи і форми навчання. Історія розвитку легкої атлетики: від античності до сучасності. Техніка безпеки на заняттях із легкої атлетики.

Тема 2. Теоретичні засади навчання техніки легкоатлетичних дій. Поняття навчання як педагогічного процесу у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Реалізація основних дидактичних принципів навчання (свідомість і активність, наочність, доступність, систематичність і послідовність) у процесі оволодіння технікою легкоатлетичних вправ. Типова структура навчання техніки легкоатлетичних дій: етапи початкового навчання, поглибленого засвоєння та вдосконалення рухових навичок; завдання кожного етапу та засоби їх реалізації. Засоби й методи навчання: словесні, наочні, практичні методи; використання показу, відеоаналізу, вправ з підвідними рухами. Врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів у навчальному процесі. Показники якості техніки: ефективність, економічність, стабільність виконання. Типові помилки, шляхи їх своєчасного виявлення, усунення та профілактики. Зв'язок загально-розвивальних і спеціальних вправ із формуванням техніки різних легкоатлетичних видів. Роль вчителя у керуванні процесом навчання техніки.

Змістовий модуль 2. Техніка та методика виконання основних груп легкоатлетичних вправ

Тема 3. Біг і спортивна ходьба: технічні основи та методика навчання. Поняття «раціональна спортивна техніка»: ефективність, економічність, надійність, простота. Структура рухової дії, фази виконання бігу та ходьби. Кінематичні й динамічні характеристики рухів: цикл ходьби і бігу, динаміка відштовхування. Методика формування навичок бігу та спортивної ходьби у здобувачів різного віку.

Тема 4. Техніка стрибків у довжину та висоту: анатоμο-фізіологічні й методичні аспекти. Структура техніки стрибків: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Відмінності між стрибками у довжину і висоту: технічні варіанти, переваги й недоліки. Методичні рекомендації щодо навчання основ стрибкових вправ з урахуванням вікових особливостей учнів.

Тема 5. Метальні вправи в легкій атлетиці: техніка виконання та методика безпечного навчання. Фази метання: підготовка, фінальне зусилля, завершення дії. Особливості виконання метань різними снарядами (м'яч, спис, диск тощо). Методика навчання та профілактика помилок. Вимоги до техніки безпеки при навчанні метанню.

Тема 6. Загально-розвивальні та спеціально-підготовчі вправи як основа формування техніки. Роль загально-розвивальних вправ у формуванні фізичної підготовленості майбутніх спортсменів і вчителів фізичної культури. Розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація) як базова основа для успішного оволодіння легкоатлетичною технікою. Спеціально-підготовчі вправи як проміжна ланка між загальною фізичною підготовкою і технікою конкретних легкоатлетичних вправ. Принципи добору спеціальних вправ залежно від виду легкої атлетики, віку та рівня підготовленості учнів. Методика навчання спортивної ходьби: особливості техніки, послідовність її освоєння, використання підвідних і спеціальних вправ. Методика навчання естафетного та бар'єрного бігу: формування координації рухів, ритму, взаємодії у команді, розвиток спеціальних фізичних якостей. Взаємозв'язок спеціально-підготовчих вправ із технікою бігу, стрибків і метань у системі навчально-тренувального процесу фахових коледжів спорту.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Організація, суддівство та проведення легкоатлетичних занять і змагань

Тема 7. Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Змагання. Види змагань. Змагання на відкритому стадіоні та у закритому приміщенні. Розподіл учасників на вікові групи. Календар змагань. Положення про змагання. Місця проведення змагань, їх

особливості. Особливості організації та проведення змагань з дитячої легкої атлетики. Розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань. Екіпірування легкоатлета. Порядок участі у змаганнях. Підведення підсумків змагань.

Тема 8. Суддівство змагань з легкої атлетики. Вимоги до місць змагань та інвентарю у бігових видах. Вимір доріжки. Стартові колодки. Старт. Фальстарт. Біг по дистанції. Фініш. Хронометраж і фотофініш. Формування забігів, жеребкування і порядок виходу з попередніх забігів у бігових видах. Склад суддівських бригад, обов'язки суддів у бігових видах. Склад суддівських бригад, обов'язки суддів з різних видів стрибків. Вимоги до місць змагань та інвентарю у стрибкових видах. Брусок для відштовхування. Яма для приземлення. Спроби. Виміри. Визначення переможця і розподіл місць серед учасників змагань. Склад суддівських бригад, обов'язки суддів з різних видів метань. Вимоги до місць змагань та інвентарю у метаннях. Рівність результатів. Зовнішні сили. Практичне суддівство прийом контрольних нормативів.

Тема 9. Психолого-педагогічні особливості організації занять з легкої атлетики. Психологічні особливості учнів/студентів різного віку в процесі навчання легкоатлетичних вправ. Формування мотивації до занять легкою атлетикою: роль емоційної підтримки, зворотного зв'язку, розвитку впевненості. Психологічна підготовка спортсменів та викладачів до змагань і навчального процесу. Взаємодія вчителя (тренера) з учнями: емпатія, лідерство, педагогічна рефлексія. Профілактика емоційного вигорання у педагогів фізичної культури.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетиці

Тема 10. Інклюзивний підхід і безбар'єрність у навчанні легкої атлетики. Принципи інклюзивної освіти у сфері фізичного виховання. Адаптація легкоатлетичних вправ для осіб з різними освітніми потребами. Організація доступного фізичного середовища (доступні доріжки, зона метання, розмітка, допоміжні засоби). Роль комунікації та співпраці з учнями, батьками. Формування толерантності та взаємоповаги в інклюзивному середовищі.

Тема 11. Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики. Використання цифрових інструментів: відеоаналіз техніки, мобільні додатки. Освітні платформи та ресурси для вивчення легкої атлетики. Інноваційні методики: візуальне навчання, зворотний зв'язок у реальному часі. Прогнозування результатів за допомогою аналітики даних та спортивної науки. Практичне використання мобільних додатків: аналіз спринтерського бігу за відео, відстеження кроків, пульсометри. Візуальний контроль техніки: уповільнене відео, аналіз помилок у реальному часі.

Тема 12. Самостійне проведення заняття із легкої атлетики.

Набуття педагогічного досвіду проведення легкоатлетичних занять. Проведення підготовчої частини заняття. Проведення заняття з навчання техніки спортивної ходьби. Проведення заняття з навчання техніки бігу. Проведення заняття з навчання техніки стрибків. Проведення заняття з навчання техніки метань.

4. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усього	лекц.	практ.	конс.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики					
Тема 1. Легка атлетика як освітній компонент і його значення	10	4	4	1	1
Тема 2. Теоретичні засади навчання техніки легкоатлетичних дій.	12	6	4	1	1
Здача змістового модуля 1	2		2		
Разом за змістовим модулем 1:	24	10	10	2	2
Змістовий модуль 2. Техніка та методика виконання основних груп легкоатлетичних вправ					
Тема 3. Біг і спортивна ходьба: технічні основи та методика навчання.	15	2	10	1	2
Тема 4. Техніка стрибків у довжину та висоту: анатомо-фізіологічні й методичні аспекти.	17	4	10	1	2
Тема 5. Метальні вправи в легкій атлетиці: техніка виконання та методика безпечного навчання.	16	2	10	2	2
Тема 6. Загально-розвивальні та спеціально-підготовчі вправи як основа формування техніки.	16	2	10	2	2
Здача змістового модуля 2	2		2		
Разом за змістовим модулем 2:	66	10	42	6	8
За семестр	90	20	52	8	10
Змістовий модуль 3. Організація, суддівство та проведення легкоатлетичних занять і змагань					
Тема 7. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	15	2	4	1	8
Тема 8. Суддівство змагань з легкої атлетики.	17	2	6	1	8
Тема 9. Психолого-педагогічні особливості організації занять з легкої атлетики.	9	2	4		3
Здача змістового модуля 3	2		2		
Разом за змістовим модулем 3:	43	6	16	2	19
Змістовий модуль 4. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетиці					
Тема 10. Інклюзивний підхід і безбар'єрність у навчанні легкої атлетики.	15	2	4	1	8
Тема 11. Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики.	16	2	4		10
Тема 12. Самостійне проведення заняття із легкої атлетики.	14	2	2		10
Здача змістового модуля 4	2		2		

Разом за змістовим модулем 4	47	6	12	1	28
За семестр:	90	12	28	3	47
Усього годин:	180	32	80	11	57

5. Теми лекційних занять

Таблиця 3

№ з/п	№ теми /ЗМ	Назва теми	Кількість Годин
1.	1/1	Легка атлетика як базовий освітній компонент фізичного виховання: теоретичні засади, історія становлення та методичні орієнтири	4
2.	2/1	Безпека життєдіяльності під час занять легкою атлетикою: нормативні вимоги, ризики травматизму та методичні засади їх профілактики	6
3.	3/2	Техніка та методика навчання спортивної ходьби. Визначення та коротка характеристика виду. Аналіз техніки спортивної ходьби. Методика навчання спортивної ходьби. Основні правила змагань із ходьби.	2
4.	4/2	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції. Головні завдання навчання техніки бігу. Елементи техніки. Різновиди старту. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Розминка, що включає спеціальні бігові вправи. Швидкість бігу.	4
5.	5/2	Основи техніки і методика навчання бігу на середні дистанції. Визначення та коротка характеристика виду. Аналіз техніки бігу на середні дистанції. Методика навчання бігу. Основні правила змагань із бігу на середні дистанції.	2
6.	6/2	Основи техніки і методика навчання естафетного бігу. Типові помилки при навчанні техніки естафетного бігу та рекомендації щодо їх виправлення. Правила змагань з естафетного бігу.	2
	7/3	Основи техніки і методика навчання стрибків у довжину. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Правила змагань зі стрибків у довжину.	2
7.	8/3	Основи техніки і методика навчання стрибків у висоту. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення. Спеціальні і підвідні вправи навчання стрибків у висоту. Правила змагань зі стрибків у висоту.	2
8.	9/3	Фізичні вправи як основний засіб фізичної підготовки легкоатлета. Ігрові та змагальні методи фізичної підготовки. Спеціальні вправи. Базові та допоміжні вправи. Режими виконання вправ.	2
9.	10/4	Організаційно-нормативні засади проведення змагань з легкої атлетики: види, структура та регламент (поняття змагань, класифікація; змагання на відкритому стадіоні й у закритому приміщенні; вікові групи учасників; календар змагань; положення про змагання)	2
10.	11/4	Загальні основи проведення заняття з легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання). Особливості	2

		проведення підготовчої, основної та заключної частин заняття.	
11.	12/4	Інклюзивність та інноваційні підходи викладання легкої атлетики	2
Усього годин:			32

6. Теми практичних занять¹

Таблиця 4

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
І семестр		
1.	Ознайомлення з технікою безпеки на заняттях із легкої атлетики.	2
2.	Ознайомлення з методикою навчання техніки легкоатлетичних вправ.	2
3.	Загальнорозвивальні фізичні вправи.	2
4.	Підготовчі вправи. Елементи легкоатлетичних вправ. Рухливі ігри.	2
5.	Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей легкоатлета.	2
6.	Методика навчання спортивної ходьби в освітньому процесі (цикл ходьби, динаміка відштовхування, типові помилки та способи їх корекції)	2
7.	Підготовчі вправи спортивної ходьби.	2
8.	Спеціальні вправи спортивної ходьби.	2
9.	Аналіз та опанування техніки бігу (фази руху, кінематичні й динамічні характеристики, методика формування навичок у здобувачів різного віку)	2
10.	Біг на 30 м, 60 м. Навчання техніки низького старту	2
11.	Біг на 100 м. Техніка бігу по дистанції	2
12.	Вправи для самостійного оволодіння технікою бігових видів	2
13.	Підготовчі та спеціальні вправи бігуна.	2
14.	Перемінний біг по пересіченій місцевості.	2
15.	Біг із високим підніманням стегна та біг середньої інтенсивності.	2
16.	Техніка бігу на середні дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу.	2
17.	Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні дистанції.	2
18.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: 1) біг із прискоренням 4х30 м; 2) біг, що чергується зі стрибками в кроці 4х30м; пробігання відрізків із середньою інтенсивністю на підйомах і на спусках – 6х30 м. Перемінний біг по пересіченій місцевості з високого старту (2 хв – сильно, 3 хв – повільно).	2
19.	Рухлива гра «Сильні й спритні». Біг з високим підніманням стегна (4х30 м); біг середньої інтенсивності 6х40 м по три рази на твердому і по три рази на м'якому ґрунті.	2
20.	Техніка естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування).	2
21.	Способи перенесення та передачі естафетної палички. Елементи	2

¹ Теми практичних занять включають модульні контролю

	техніки.	
22.	Стартові положення. Біг по дистанції.	2
23	Суть та особливості фізичної підготовки.	2
24.	Ігрові та змагальні методи фізичної підготовки. Різновиди й техніка виконання вправ. Темп виконання вправ.	2
25.	Спеціальні вправи. Базові та допоміжні вправи. Режими виконання вправ.	2
26.	Біг із перестрибуванням (із ноги на ногу) нешироких канав, ям, струмків.	2
2 семестр		
27.	Елементи техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».	2
28.	Аналіз етапів навчання техніки легкоатлетичних дій: від початкового до вдосконалення.	2
29.	Практика метання диска та списа: особливості техніки та техніка безпеки.	2
30.	Спеціальні вправи для розвитку стрибучості.	2
31.	Послідовність навчання техніки стрибків у висоту різними способами.	2
32.	Навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	2
33.	Навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».	2
34.	Навчання техніки стрибків у висоту з розбігу.	2
35.	Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення.	2
36.	Навчання студентів досвіду проведення легкоатлетичних занять: підготовчої, основної та заключної частин.	2
37.	Планування та підготовка легкоатлетичних змагань: вибір місця проведення, матеріально-технічне забезпечення та екіпірування учасників (особливості спортивних споруд; вимоги до інвентарю та екіпірування; організаційні аспекти)	2
38.	Практика використання показу, відеоаналізу та підвідних вправ у навчальному процесі.	2
39.	Основні засоби розвитку витривалості. Методи розвитку та вдосконалення витривалості: рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, комплексний, змагальний методи.	2
40.	Особливості організації та проведення змагань з дитячої легкої атлетики: безпека, вікові підходи та педагогічний супровід	2
	Усього:	80

7. Самостійна робота студента

Завданнями самостійної роботи здобувачів освіти є підготовка і виконання поточних навчальних практичних завдань під керівництвом викладача, а також самостійне вивчення окремих розділів освітнього компонента.

Самостійна робота допомагає закріпити та засвоїти навчальний матеріал та формує базові компетенції, які є корисними у професійній діяльності

Таблиця 5

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1 семестр		
1.	Методичні підходи до навчання базових легкоатлетичних вправ у	1

	закладах загальної середньої освіти (типові помилки, вікові особливості, безпека та дозування навантаження)	
2.	Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах світу, Європи.	1
3.	Організація та планування занять з легкої атлетики в системі фізичного виховання(структура уроку, вибір методів і форм навчання, оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти)	1
4.	Загальна методична схема навчання легкоатлетичних видів.	1
10.	Комплекси загальнорозвивальних вправ на місці, в русі, з предметами.	1
11.	Засоби навчання естафетного бігу.	1
12.	Особливості техніки естафетного бігу	1
13.	Принципи добору спеціальних вправ залежно від виду легкої атлетики, віку та рівня підготовленості учнів	2
14.	Подолання штучних і природних перешкод під час кросового бігу	1
2 семестр		
15.	Особливості техніки стрибка у довжину з місця.	4
16.	Техніка стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	4
17.	Спеціальні вправи стрибуна у довжину.	2
18.	Методика навчання техніки стрибків у висоту з розбігу.	2
19.	Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення.	4
20.	Правила змагань зі стрибків у висоту.	2
21.	Основні засоби фізичної підготовки.	2
22.	Спеціальні вправи для фізичної підготовки.	2
23.	Комплекси вправ для м'язів: рук і плечового пояса; м'язів спини, ніг.	3
24.	Еволюція легкоатлетичних метань.	2
25.	Формування мотивації до занять легкою атлетикою: роль емоційної підтримки, зворотного зв'язку, розвитку впевненості.	2
26.	Особливості проведення підготовчої частини заняття з легкої атлетики.	2
27.	Основна частина заняття зі стрибків у висоту.	3
28.	Основна частина заняття зі стрибків у довжину.	3
29.	Основна частина заняття з бігу на короткі дистанції.	3
30.	Адаптація легкоатлетичних вправ для осіб з різними освітніми потребами	2
31.	Інноваційні методики проведення занять з легкої атлетики	2
32.	Розробка положення та календарного плану змагань з легкої атлетики для різних вікових груп	3
33.	Усього:	57

8. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу. Система оцінювання знань здобувачів освіти з ОК «Легка атлетика (теорія та методика)» включає поточний контроль, проміжний модульний контроль, підсумковий контроль знань.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи здобувача освіти під

час практичних занять та проходить у різних формах. Максимальна оцінка здобувача освіти за поточне оцінювання становить 100 балів.

Вивчення ОК здійснюється у 1 та 2 семестрі, формою контролю є залік (2 семестр).

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та лекційних занять і має за мету перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Поточний контроль реалізується в різних формах, зокрема складання нормативів, опитування, участі у змаганнях різного рівня, індивідуальна робота, виступи на практичних заняттях, участь у дискусіях та дебатах, експрес-контроль, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних та лекційних заняттях із відповідної теми.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, у змаганнях, у чемпіонатах України, світу й досягли значних результатів, отримали звання кандидата в майстри спорту України, майстра спорту України, майстра спорту міжнародного класу, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю. Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія кафедри.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має право відпрацювати пропущені заняття на консультаціях за графіком, затвердженим на засіданні кафедри та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, які були визначені на дану тему заняття. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації».

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Списування під час контрольних та самостійних робіт заборонені (зокрема, з використанням мобільних девайсів). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканами відповідних факультетів).

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом

відповідають як освітньому компоненту загалом, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у КЗВО «Луцький педагогічний коледж»).

9. РІЗНОРІВНЕВІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

(ЗМ1-2)

I рівень (Базовий – знання і розуміння понять):

1. У чому полягає оздоровче, виховне та прикладне значення легкої атлетики?
2. Як класифікуються легкоатлетичні вправи? Охарактеризуйте основні групи.
3. Яке місце займає легка атлетика в системі фізичного виховання?
4. Визначте основні етапи розвитку легкої атлетики у світі.
5. Охарактеризуйте становлення легкої атлетики в Україні.
6. Назвіть основні причини травм під час занять легкою атлетикою.
7. Які вимоги ставляться до спортивних споруд для занять бігом, стрибками та метанням?

II рівень (Аналітичний – аналіз, пояснення, порівняння):

8. Які методи і форми навчання використовуються при викладанні легкої атлетики?
9. Хто з українських спортсменів зробив значний внесок у розвиток легкої атлетики?
10. Яку роль відіграють Міжнародна та Всеукраїнська федерації легкої атлетики у розвитку спорту?
11. Вимоги до інвентарю та обладнання під час занять легкою атлетикою.
12. Як правильно обрати одяг і взуття для занять у залі та на відкритому стадіоні?
13. У чому полягає поняття «раціональна спортивна техніка» бігу та ходьби?
14. Опишіть основні фази бігу та спортивної ходьби.
15. Назвіть етапи виконання стрибка у довжину або висоту. У чому їх анатомо-фізіологічна суть?

III рівень (Практико-орієнтований – застосування знань, вирішення задач):

16. Опишіть структуру заняття з легкої атлетики у фаховому коледжі спорту.
17. Назвіть завдання освітнього компонента з теорії і методики легкої атлетики.
18. Які організаційно-методичні заходи запобігають травмуванню на заняттях?
19. Які методи формування техніки бігу доцільно використовувати у студентів коледжу?
20. Які фази метання виділяються? Які основні методичні рекомендації щодо безпечного навчання метанням?

10. РІЗНОРІВНЕВІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ (ЗМ3-4)

1 рівень (Базовий – знання, терміни, факти)

1. Що таке педагогічний процес у навчанні техніки легкоатлетичних вправ?

2. Назвіть основні дидактичні принципи навчання.
3. Які є етапи навчання техніки легкоатлетичних дій?
4. Визначте типові помилки у виконанні легкоатлетичних вправ.
5. Назвіть основні фізичні якості, які розвиваються через загально розвивальні вправи.
6. У чому полягає техніка естафетного бігу?
7. Які фази має техніка стрибка у довжину?
8. Назвіть склад суддівських бригад у бігових дисциплінах.
9. Що таке гейміфікація в навчанні легкої атлетики?
10. Які цифрові інструменти використовуються в навчанні техніки бігу?

2 рівень (Середній – аналіз, розуміння, пояснення)

11. Поясніть роль спеціально підготовчих вправ у навчанні техніки метань.
12. Як вікові особливості учнів впливають на вибір методів навчання техніки?
13. Порівняйте техніку бігу на короткі та середні дистанції.
14. Як правильно організувати дитячі змагання з легкої атлетики?
15. Охарактеризуйте психологічні аспекти формування мотивації до занять легкою атлетикою.
16. У чому полягає безбар'єрність у навчанні легкої атлетики?
17. Яку роль відіграє візуальний контроль техніки під час навчання?
18. Які особливості має методика передачі естафетної палички в команді?

3 рівень (Високий – застосування, інтеграція, критичне мислення)

19. Розробіть фрагмент заняття з навчання бар'єрного бігу з урахуванням вікових особливостей студентів.
20. Запропонуйте інноваційні методи формування техніки стрибка у висоту для змішаних груп (інклюзивне середовище).
21. Опишіть інноваційні методи навчання легкоатлетичних вправ на заняттях з фізичної культури

11. Критерії оцінювання заліку (максимум 30 балів)

Таблицяб

Рівень успішності	Бали	Критерії оцінювання
Високий (відмінно)	28–30	Повне володіння теоретичним матеріалом. Вичерпні відповіді на всі питання. Вільне оперування термінами та поняттями. Уміння аналізувати, порівнювати, робити висновки. Демонстрація прикладів з практики. Аргументовані відповіді.
Достатній (добре)	27–14	Добре засвоєний навчальний матеріал. Відповіді повні, але з незначними неточностями. Розуміння структури матеріалу, але утруднення в його застосуванні у практичних ситуаціях. Часткові труднощі з аналізом.
Середній (задовільно)	13–10	Базові знання присутні, але відповіді частково неповні або поверхові. Наявні окремі помилки. Обмежене розуміння практичного застосування. Важко формулюються висновки.
Низький (незадовільно)	0–9	Відповіді неповні або відсутні. Неволодіння основними поняттями. Недостатній рівень підготовки, неможливість застосування знань. Відсутність логіки у відповідях.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

1 семестр

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики					МК (П)
Т1		Т2		СР Т1-Т2	
П	П	П	П		
3	3	3	3	2	
Усього за модуль					22

Змістовий модуль 2. Техніка та методика виконання основних груп легкоатлетичних вправ (1 семестр)																				СР Т3-Т6	МК (П)					
Т3					Т4					Т5					Т6											
П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	10
Усього за модуль																				78						
Усього за семестр																				100						

2 семестр

Змістовий модуль 3. Організація, суддівство та проведення легкоатлетичних занять і змагань							СР (Т7-Т8)	МК (П)	Змістовий модуль 4. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетиці					СР (Т10-Т12)	МК (П)	ЕКЗАМЕН
Т7		Т8		Т9					Т10		Т11		Т12			
П	П	П	П	П	П	П			П	П	П	П	П			
3	3	3	3	3	3	3	7	10	3	3	3	3	7	10	30	
Всього															100	

12. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 7

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100 А	Зараховано
82–89 В	
75–81 С	
64-74 Д	
60–63 Е	
35–59 FX	Не зараховано (необхідне перескладання)

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ (НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ)

Підручники, навчальні і практичні посібники, методичні рекомендації, методичні вказівки для самостійної роботи, статті та інтернет-ресурси.

14. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

Таблиця 8

Види контролю	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	0
Витривалість							
Біг на 1000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ж	1000м	800м	600м	400м	200м	до200м
Біг на 2000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ч	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
Спортивна (або скандинавська) ходьба, км (без урахування часу)	Ж	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
	Ч	3000м	2400м	1800м	1200м	600м	до 600м
Сила (один вид на вибір)							
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20	14
	Ж	24	19	16	11	7	3
Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8	6
	Ж	5	4	3	2	1	0
Вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10	4
	Ж	21	17	13	9	5	2
Швидкісно-силові якості							
Піднімання в сід за хв., разів	Ч	53	47	40	34	28	23
	Ж	47	42	37	33	28	23
Стрибок в довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190	170
	Ж	210	196	184	172	160	151
Швидкість							
Біг на 100 м, с	Ч	13,20	13,90	14,40	14,90	15,50	16
	Ж	14,80	15,60	16,40	17,30	18,20	19
Спритність							
Човниковий біг 4х9 м, с.	Ч	8,80	9,20	9,70	10,20	10,70	11,20
	Ж	10,20	10,50	11,10	11,50	12	12,50
Гнучкість							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4
Координаційні здібності							
Волейбол: набивання м'яча над собою зверху та знизу, разів	ч, ж	20	18	16	10	6	до 6
Баскетбол: штрафні кидки м'яча, разів	ч, ж	з 10-ти – 5	з 10-ти 4	з 10 - 3	з 10 - 2	з 10 - 1	з 10-ти - 0

15. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
3. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 280 с.
4. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
5. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. Львів : ЛДУФК, 2018. 112 с.
6. Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів Львів ЛДУФК. 2014. 248 с.
7. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
8. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

Додаткова:

9. Гацко О. В., Дерека Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
10. Колот А. В. Удосконалення технічної майстерності висококваліфікованих спортсменів у легкій атлетиці. Теорія і методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 12–20.
11. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» : навч.-метод. посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
12. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ : Логос, 2019. 192 с.
13. Кліш І. С., Дишко О. Л. Легка атлетика з методикою викладання: метод. реком. Для студ. 2-3 курсів денної форми навчання, спеціальності 014 Середня освіта(Фізична культура). Луцьк, 2022, 79с.
14. Кліш І., Мороз С. Сутність поняття «спортивний відбір» та критерії оцінки спортивної обдарованості. Легка атлетика в Україні: сьогодення і майбутнє. Мат. II Всеукраїнської науково-практичної конференції(в змішаному онлайн- офлайн) форматі. Луцьк, Луцький національний технічний університет, 2022, с. 37-40.
15. Кліш І., Митчик О. , Мороз М. Легка атлетика з методикою навчання : навч.- метод. посібник для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта(Фізична культура). 2023. 192с.

Викладач



Ірина КЛІШ