

**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 теорії та методики фізичної культури**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з навчальної роботи


Наталія Борбич
«04» вересня 2024 року

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури

Протокол №1 _ від 03.09.2024р.
В.о.завідувача кафедри



Олександр Митчик

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Наталія Денисенко
«04» вересня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ЛЕГКА АТЛЕТИКА (теорія та методика)

Освітньо- професійна програма	Середня освіта(Фізична культура)
Освітньо- професійний ступінь	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	014 Середня освіта
Предметна спеціальність	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
академічна група	11ФК

РОЗРОБНИК: канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури **Кліш І. С.**;

1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<u>Обов'язковий</u>	
	Спеціальність 014 Середня освіта		
Змістових модулів – 4	Освітній ступінь Бакалавр	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 210		1-й, 2-й.	
		Семестр:	
		1-ий	2-ий 3-й
		Лекції:	
Тижневих годин: 1 семестр: аудиторних – 2 год. самостійної роботи студента – 2 год. 2 семестр: аудиторних – 3 год. самостійної роботи студента – 2год 3 семестр: Аудиторних – 2 год. Самостійної роботи: 2год.		2 год.	4 год. 4год.
		Практичні, семінарські:	
		34 год	36г. 32 год
		Лабораторні – немає	
		Самостійна робота:	
		22 год	46 17
		Консультації:	
	2год.	4год. 7 год	
Вид контролю: залік 3 семестр			

1.1. Анотація освітнього компонента

Легка атлетика в системі фізичного виховання студентів займає одне із провідних місць з комплексного розвитку фізичних якостей, допомагаючи підвищити рівень фізичної підготовки студентів, опанувати необхідними для професійної діяльності руховими вміннями та навичками. Водночас, для проведення навчально-практичних занять за різними видами з легкої атлетики, недостатньо розроблені та адаптовані для системи вищої освіти організаційно-педагогічні підходи, умови, програмно-методичне забезпечення, діагностичний апарат, тощо. Навчальна дисципліна» Легка атлетика (теорія та

методика) передбачає вивчення теорії та методики даного виду спорту, формування в майбутнього фахівця основ раціональної техніки виконання легкоатлетичних видів, розвитку фізичних здібностей, набуття знань, умінь і навичок для самостійної роботи Широкий спектр дії легкоатлетичних вправ, природність рухів, можливість проводити заняття на протязі року не тільки на стадіонах чи спортивних майданчиках, але і в природних умовах, робить засоби легкої атлетики незамінними в програмі підготовки майбутніх фахівців будь - якого напрямку.

Включення легкої атлетики до програми фізичного виховання студентів підкреслюють важливість та необхідність спрямованого використання засобів фізичної культури та спорту у професійній підготовці майбутніх фахівців.

1.2. Мета та завдання освітнього компонента

Мета навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання»– дати студентам знання про формування цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різних форм занять з легкої атлетики; розвиток професійного мислення та професійно значущих особистісних якостей. Головним завданням є навчання студентів самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури, позакласну, спортивно-масову, фізкультурно-оздоровчу та науково-дослідницьку діяльність з учнями різного віку та статі.

Основними **завданнями** освітнього компонента є:

- формування чіткого і правильного розуміння ролі легкої атлетики у професійній діяльності фахівця фізичної культури та спорту;
- 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, у сфері спорту та відпочинку;
- розвиток комунікативних компетентностей, необхідних для ефективного професійного спілкування у галузі фізичної культури і спорту.

1.3. Пререквізити та постреквізити

Пререквізити

Постреквізити Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності; Педагогічна практика у початковій школі (1-4 класи); Педагогічна практика в гімназіях та ліцеях (5-12 класи); Практика з індивідуальних та ігрових видів спорту; Комплексна практика за профілем майбутньої професії.

1.4. Характеристика освітнього компонента

Інтегральна компетентність. ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у галузі освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

Загальні компетентності

ЗК2. 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)

ЗК7. Здатність ефективно застосовувати набуті теоретичні й практичні знання під час проведення уроків фізичної культури, організації рухової діяльності та вирішення типових і нетипових педагогічних ситуацій.

ЗК-8. Здатність до результативної міжособистісної взаємодії у класі та спортивному середовищі, роботи в команді, конструктивного спілкування з учнями, батьками, колегами й фахівцями суміжних галузей.

ЗК-9. Здатність адаптуватися й діяти в нових педагогічних і спортивних умовах, проявляти креативність і ініціативність, генерувати нові ідеї та ефективно розв'язувати професійні задачі у процесі навчання фізичної культури

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 3. 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 анатомо-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.

Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів 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 безпекових 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.

У результаті вивчення освітнього компонента «Легка атлетика (теорія та методика)», здобувач освіти повинен **знати:**

- значення, структуру й класифікацію легкоатлетичних вправ; місце легкої атлетики в системі фізичного виховання;
- основні етапи розвитку легкої атлетики у світі та в Україні, діяльність міжнародних і національних федерацій;
- типи спортивних споруд та інвентарю, вимоги безпеки, стандарти обладнання;
- причини травматизму та методи профілактики, вимоги до одягу, взуття та організації місця занять;
- структуру, принципи та методику організації легкоатлетичного заняття;
- біомеханічні основи техніки ходьби, бігу, стрибків і метань;
- техніку стрибків у довжину й у висоту, техніку різних видів бігу, метань і штовхання ядра;
- призначення, класифікацію та методику використання ЗРВ і СПВ;
- принципи навчання легкоатлетичних вправ, типові помилки та способи їх корекції;
- правила суддівства бігових, стрибкових і металевих дисциплін, вимоги до ведення протоколів;
- основні положення щодо організації змагань та контрольних нормативів.

повинен вміти:

- правильно організовувати й проводити заняття з легкої атлетики;
- демонструвати техніку ходьби, бігу, стрибків і метань та пояснювати її основні елементи;
- добирати підвідні, спеціальні та коригувальні вправи для формування техніки;
- проводити навчання спортивної ходьби, різних видів бігу, бар'єрного й естафетного бігу, стрибків і метань;
- здійснювати контроль і корекцію техніки виконання вправ;
- забезпечувати безпечні умови занять, визначати ризики та запобігати травмам;
- використовувати ЗРВ і СПВ для розвитку фізичних якостей та підготовки до технічних дій;
- здійснювати суддівство бігових, стрибкових і металевих дисциплін, вести протоколи змагань;
- організовувати та проводити легкоатлетичні змагання різних рівнів;
- планувати навантаження, враховуючи вік, підготовленість та індивідуальні особливості учасників;
- застосовувати знання біомеханіки, анатомії й методики у практичних ситуаціях тренерської роботи.

2. ОРІЄНТОВНА СТРУКТУРА ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин
-------------------------------	-----------------

	усього	у тому числі			
		лекції	практичні	консультації	самостійна робота
1 семестр Змістовий модуль 1. Легка атлетика як освітній компонент та вид спорту					
Тема 1. Теорія, історія та методика легкої атлетики як освітнього компонента і виду спорту.	10	2	4		4
Тема 2. Безпека життєдіяльності, профілактика травматизму та організація безпечного освітнього середовища під час занять легкою атлетикою.	8		4		4
ЗЗМ1 Т1-Т2	2	-	2	-	-
Разом за змістовим модулем 1.	20	2	10		8
Змістовий модуль 2. Техніка та методика виконання основних груп легкоатлетичних вправ					
Тема 3. Біг і спортивна ходьба: технічні основи та методика навчання.	12		8	-	4
Тема 4. Техніка стрибків у довжину та висоту: анатомо-фізіологічні й методичні аспекти.	13	-	8	-	5
Тема 5. Метальні вправи в легкій атлетиці: техніка виконання та методика безпечного навчання.	11	-	6	-	5
ЗЗМ2. Т3 – Т5	2		2	-	-
Разом за змістовим модулем 2.	38		24		14
Консультації	2				
Всього за семестр			34		22
2 семестр Змістовий модуль 3. Техніка легкоатлетичних вправ і методика їх педагогічного навчання					
Тема 6. Теоретичні засади навчання техніки легкоатлетичних дій.	15	2-	6		7
Тема 7. Загально розвивальні та спеціально підготовчі вправи як основа формування техніки	13	-	6		7
Тема 8. Бігові дисципліни та їх методика навчання.	14	-	6		8
Тема 9. Техніка стрибків і метань та методика їх навчання.	12	-	4		8
ЗЗМ3. Т6 – Т9	2	-	2		-
Разом за змістовим модулем 3.	56	2	24		30
Змістовий модуль 4. Організація, суддівство та проведення легкоатлетичних занять і					

змагань					
Тема 10. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	16	2	6		8
Тема 11. Суддівство змагань з легкої атлетики.	12		4		8
ЗЗМ4. Т10 – Т11	2	-	2		-
Разом за змістовим модулем 4.	30	2	12		16
Консультації	4				
Всього за семестр	90	4	36		46
3 семестр Змістовий модуль 5. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетичі					
Тема 12. Психолого-педагогічні особливості організації занять з легкої атлетики.	18	2	10		6
Тема 13. Інклюзивний підхід і безбар'єрність у навчанні легкої атлетики.	22	2	12		8
Тема 14. Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики.	11		8		3
ЗЗМ5. Т12 – Т13	2		2		
Консультації	7				
Разом за змістовим модулем 5.	53	4	32		17
ЗАЛІК					
УСЬОГО	210	10	102		85

3. ПРОГРАМА ЗМІСТОВИХ МОДУЛІВ

Змістовий модуль 1. Легка атлетика як освітній компонент та вид спорту

Тема 1. Теорія, історія та методика легкої атлетики як освітнього компонента і виду спорту. 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. Становлення та розвиток легкої атлетики у світі й в Україні. Участь України у міжнародних легкоатлетичних змаганнях. Видатні українські легкоатлети та їхній внесок у розвиток виду.

Тема 2. Безпека життєдіяльності, профілактика травматизму та організація безпечного освітнього середовища під час занять легкою атлетикою. Основні причини травм і нещасних випадків під час занять легкою атлетикою. Вимоги до місць занять: характеристика сучасних спортивних споруд, покриттів, зон для бігу, стрибків і метань. Норми та вимоги до інвентарю й обладнання, критерії їх безпечності та відповідності віковим особливостям учнів. Вимоги до одягу та взуття для занять легкою атлетикою залежно від умов (зал, стадіон, погода). Організаційно-методичні заходи для запобігання травмам під час виконання бігових, стрибкових і металевих вправ. Роль

правильної побудови уроку, розминки та дотримання дидактичних принципів у забезпеченні безпеки учнів. Поведінка учнів під час занять: правила, обов'язки, відповідальність. Формування культури безпеки та мотивації до відповідального ставлення до власного здоров'я. Теоретичні основи застосування дозволених для використання у спорті харчових та фармакологічних засобів не допінгової природи та негативні ефекти використання допінгів

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: анатомо-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.

Змістовий модуль 3. Техніка легкоатлетичних вправ і методика їх педагогічного навчання

Тема 6. Теоретичні засади навчання техніки легкоатлетичних дій. Поняття навчання як педагогічного процесу у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. 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 і спортсменів у навчальному процесі фахових коледжів спорту. 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 викладача і тренера у керуванні процесом навчання техніки.

Тема 7. Загально-розвивальні та спеціально-підготовчі вправи як основа формування техніки. Роль загально-розвивальних вправ у формуванні фізичної підготовленості школярів. 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 навчання техніки.

Тема 8. Бігові дисципліни та їх методика навчання. Загальна характеристика бігових дисциплін у легкій атлетиці та їх значення у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Техніка бігу на короткі (спринт), середні та довгі дистанції, а також бігу по пересічній місцевості. Аналіз основних фаз бігу: опора, відштовхування, політ, перенесення ноги. Біомеханічні характеристики рухів, особливості роботи рук і ніг, роль положення тулуба та голови. Дихальні аспекти під час бігу на різні дистанції. Стартові техніки: високий старт, низький старт, стартове прискорення, особливості старту в різних бігових дисциплінах. Особливості техніки бігу в естафеті та методика передачі естафетної палички. Методика навчання бігу в умовах фахового коледжу спорту: підготовчі та спеціальні вправи, поетапне формування технічних навичок, розвиток швидкісних і витривалих якостей. Засоби контролю та корекції техніки бігу.

Тема 9. Техніка стрибків і метань та методика їх навчання. Загальна характеристика стрибкових і метальних дисциплін у легкій атлетиці як складових професійної підготовки майбутніх тренерів і вчителів фізичної культури. Техніка стрибків у довжину і висоту: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, фаза польоту, приземлення. Аналіз механіки рухів при різних способах стрибків; порівняльна характеристика технічних варіантів, їх переваги та недоліки. Техніка метань малого м'яча, гранати та штовхання ядра: фази метання, послідовність включення м'язових ланок, організація фінального зусилля, збереження рівноваги після випуску снаряда. Методика навчання стрибків і метань: поетапне формування техніки, добір підвідних і спеціальних вправ, організація безпечних умов занять. Розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкісно-силових, координаційних) як основи технічної майстерності.

Змістовий модуль 4.

Організація, суддівство та проведення легкоатлетичних занять і змагань

Тема 10. 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 11. 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.

Змістовий модуль 5. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетичі

Тема 12. 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.

Тема 13. 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 14. 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.

4. Таблиця кореляції тем курсу з компетентностями та результатами навчання

Тема програми	ЗК (загальні компетентності)	СК (спеціальні компетентності)	ПРН (програмні результати навчання)
Модуль 1			
Тема 1. Теорія, історія та методика легкої атлетики як освітнього компонента і виду спорту	ЗК2, ЗК 9	СК 3, СК13	ПРН 4, ПРН7 ПРН9
Тема 2. Безпека життєдіяльності та профілактика травматизму під час занять легкою атлетикою	ЗК 2, ЗК 7,	СК 5, СК 16, СК 18	ПРН3, ПРН 8, ПРН9
Модуль 2			
Тема 3. Біг і спортивна ходьба: техніка та методика навчання	ЗК 2, ЗК 7, ЗК9	СК 3, СК 13, СК 18	ПРН 5, ПРН 8, ПРН 9,
Тема 4. Техніка стрибків у довжину та висоту: анатомо-фізіологічні й методичні аспекти	ЗК 2, ЗК 7, ЗК9	СК 3, СК 13, СК 18	ПРН 5, ПРН 9, ПРН8,

Тема 5. Метальні вправи: техніка виконання та методика безпечного навчання	ЗК 2, ЗК 7, ЗК9	СК 3, СК 13, СК 18	ПРН 9, ПРН 5 ПРН8
Модуль 3			
Тема 6. Теоретичні засади навчання техніки легкоатлетичних дій	ЗК 2, ЗК 7, ЗК 9	СК 3, СК 13, СК 18	ПРН4, ПРН 7, ПРН 8, ПРН 18
Тема 7. Загально розвивальні та спеціально підготовчі вправи як основа формування техніки	ЗК 7, ЗК 9	СК 3, СК 13, СК 18	ПРН 4, ПРН 5, ПРН 8, ПРН9
Тема 8. Бігові дисципліни та їх методика навчання	ЗК 7, ЗК 9	СК 3, СК 13, СК 18,	ПРН 5, ПРН 8, ПРН 9
Тема 9. Техніка стрибків і метань та методика їх навчання	ЗК 7, ЗК 9	СК 3, СК 13, СК 18,	ПРН 5, ПРН 8, ПРН 9
Модуль 4			
Тема 10. Організація і проведення змагань з легкої атлетики	ЗК 2, ЗК 8	СК 3, СК 6, СК 9	ПРН 7,
Тема 11. Суддівство змагань з легкої атлетики	ЗК 2, ЗК 8	СК3 3, СК18,	ПРН 7,
Модуль 5			
Тема 12. Психолого-педагогічні особливості організації занять з легкої атлетики	ЗК 7, ЗК 9	СК 3, СК 18,	ПРН3 , ПРН 7, ПРН 8, ПРН9
Тема 13. Інклюзивний підхід і безбар'єрність у навчанні легкої атлетики	ЗК 2, ЗК 8	СК 5, ,СК13,СК16	ПРН 3, ПРН 7, ПРН9
Тема 14. Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики	ЗК 2, ЗК 7, ЗК9	СК 3, СК 13	ПРН 5, ПРН7, ПРН8

5. Теми лекційних занять

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин
	Т1	Легка атлетика як базовий освітній компонент фізичного виховання: теоретичні засади, історія становлення та методичні орієнтири	2
	Т2	Безпека життєдіяльності під час занять легкою атлетикою: нормативні вимоги, ризики травматизму та методичні засади їх профілактики	2
	Т3	Технічні основи бігу та спортивної ходьби: раціональна техніка, структура рухових дій і біомеханічні характеристики	2
	Т 4	Технічні основи стрибків та метань: раціональна	2

		техніка, структура рухових дій і біомеханічні характеристики	
	T 5	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
		Усього годин	10

6. Теми практичних занять

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин
	T1	Класифікація легкоатлетичних вправ та методичні основи їх застосування у фізичному вихованні (біг, стрибки, метання)	4
	T2	Організація безпечного освітнього середовища на заняттях з легкої атлетики (оцінювання місць занять, інвентарю, одягу та взуття; запобігання травматизму під час бігу, стрибків і метань)	4
	T1-T2	ЗЗМ1	2
	T3	Аналіз та опанування техніки бігу (фази руху, кінематичні й динамічні характеристики, методика формування навичок у здобувачів різного віку)	8
	T4	Методика навчання спортивної ходьби в освітньому процесі (цикл ходьби, динаміка відштовхування, типові помилки та способи їх корекції)	8
	T5	Техніка виконання стрибків у довжину та висоту: структура, особливості, відмінності	8
	T3-T5	ЗЗМ2	2
	T6	Вивчення техніки метання малого м'яча: поетапне виконання і корекція помилок.	6
	T7	Практика метання диска та списа: особливості техніки та техніка безпеки.	6
	T8	Комплекс вправ для розвитку сили та координації у металевих вправах.	6
	T9	Застосування дидактичних принципів під час навчання техніки бігу, стрибків та метань.	4
	T 6-T9	ЗЗМ3	2
	T 10	Практика використання показу, відеоаналізу та підвідних вправ у навчальному процесі.	6
	T 11	Застосування дидактичних принципів під час навчання техніки бігу, стрибків та метань.	4
	T10-T11	ЗЗМ4	2
	T12	Практика використання показу, відеоаналізу та підвідних вправ у навчальному процесі.	10

	T13	Бігові дисципліни в системі легкої атлетики: класифікація, педагогічне значення та роль у професійній підготовці вчителя фізичної культури	12
	T14	Планування та підготовка легкоатлетичних змагань: вибір місця проведення, матеріально-технічне забезпечення та екіпірування учасників (особливості спортивних споруд; вимоги до інвентарю та екіпірування; організаційні аспекти) . Теоретичні основи застосування дозволених для використання у спорті харчових та фармакологічних засобів не допінгової природи та негативні ефекти використання допінгів	8
	T12-T14	ЗЗМ5	2
		Усього годин	102

7. Консультації

№ з/п	№ теми /ЗМ	Назва теми	Кількість Годин
1.	1/1	Вступ до дисципліни «Легка атлетика (теорія та методика). Класифікація легкоатлетичних вправ. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.	2
2.	2/1	Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Структура заняття з легкої атлетики. Техніка безпеки на заняттях легкої атлетики. Теоретичні основи застосування дозволених для використання у спорті харчових та фармакологічних засобів не допінгової природи та негативні ефекти використання допінгів	2
3.	3/2	Організація і методика проведення занять з легкої атлетики в різних навчальних закладах	4
4.	4/2	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції та естафетного бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу .	2
5.	5/4	Організація і суддівство змагань з видів легкої атлетики	3
Усього годин:			13

8. Самостійна робота

Самостійна робота забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених кафедрою для вивчення освітнього компонента. Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалами, який опрацьовується на навчальних заняттях.

Самостійна робота здобувачів освіти з освітнього компонента «_Легка атлетика» реалізується:

- 1) безпосередньо під час аудиторних занять;
- 2) під керівництвом викладача поза межами навчального розкладу – на консультаціях, під час творчих контактів, ліквідації заборгованості, виконання індивідуальних завдань;
- 3) у бібліотеці, вдома, під час виконання здобувачем освіти навчальних і творчих завдань.

У ході самостійної роботи здобувач освіти:

- засвоює теоретичний матеріал (окремі теми, правила);
- закріплює теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом (вирішення завдань, виконання контрольних робіт, тестів для самоперевірки);
- використовує різноманітні медіатехнології;
- застосовує отримані знання і сформовані навички для аналізу ситуації і прийняття правильного рішення (підготовка до групової дискусії, розробки проєкту тощо);
- застосовує отримані знання, навички і вміння для формування власної позиції.

Результати самостійної роботи здобувачів освіти контролюються викладачем: оцінюються й враховуються в ході практичних занять та підсумкового контролю з освітнього компонента.

Формами контролю є тести, контрольні роботи, індивідуальні завдання, індивідуальні проєкти (презентації з дослідженої проблеми), усні опитування.

Види контролю – самоконтроль і самокорекція, контроль з боку викладача.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, лабораторних тощо);
- виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестру;
- роботу над окремими темами освітніх компонентів, які згідно з робочою програмою освітнього компонента винесені на самостійне опрацювання здобувачами освіти;
- підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі до курсових і модульних робіт;

Питання СРС включаються до програми заліку.

Назва теми	Усього год. самостійної роботи / Завдання	Література	Контрольні заходи
1. Легка атлетика як навчальна дисципліна та її значення у вітчизняній системі фізичного виховання. Історія виникнення легкої атлетики.	4 год. Опрацювати навчально-методичну літературу за темою; представити на вибір; історію розвитку легкої атлетики (в світі, України, регіону, як вид спорту); видатні спортсмени	Основна література: 2,5,8,, Допоміжна література: 3,7	Поточний контроль: реферат
2. Фактори, які необхідно враховувати при навчанні техніки легкоатлетичних вправ.	4 год. Опрацювати навчально-методичну літературу Повідомлення про роль і значення занять легкою	Основна література 4,5,8 Допоміжна	Усне опитування

<p>Загальна методична схема навчання легкоатлетичних видів.</p> <p>3. Методика навчання техніки спортивної ходьби. Типові помилки при навчанні техніки спортивної ходьби і рекомендації щодо їх виправлення.</p> <p>4. Спеціальні вправи спринтера. Вправи для розвитку вибухової сили м'язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів.</p> <p>5. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів. Комплекси загальнорозвивальних вправ на місці, в русі, з предметами.</p> <p>6. Засоби навчання естафетного бігу. Особливості техніки естафетного бігу.</p>	<p>атлетикою для різних груп населення</p> <p>4 год Опрацювати навчально-методичну літературу, лекційний матеріал</p> <p>5 год Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті</p> <p>5 год. <i>Опрацювати навчально-методичну літературу, лекційний матеріал</i></p> <p>7 год <i>Опрацювати навчально-методичну літературу, лекційний матеріал</i></p> <p>Переглянути відео змагань з легкої атлетики; ознайомитися з</p>	<p>література 3,5</p> <p>Основна література 2,3,5, Допоміжна література 2,3</p> <p>Основна література 4,5,8 Допоміжна література 2,5</p> <p>Основна література ,2,3, 5,6 Допоміжна література 2,5</p> <p>Основна література 1,,2,3,5,8 Допоміжна література 2,8</p>	<p><i>Реферат / презентація / (на вибір)</i></p> <p>Презентація «Спортивна ходьба і біг»</p> <p>Комплекс ЗРВ підготовки спринтерів</p> <p><i>Підготувати комплекси (на вибір)</i></p>
---	--	---	---

<p>7. Навчання стрибка у довжину з місця. Техніка стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибуна у довжину.</p> <p>8. Методики навчання техніки стрибків у висоту з розбігу. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення. Правила змагань зі стрибків у висоту.</p> <p>9. Основні засоби фізичної підготовки. Спеціальні вправи для фізичної підготовки. Комплекси вправ для м'язів: рук і плечового поясу; м'язів спини, ніг.</p>	<p>документацією спортивних змагань з легкої гімнастики. Повідомлення про види змагань з легкої атлетики.</p> <p>7 год. <i>Опрацювати лекційний і практичний матеріал</i> Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті</p> <p>8 год. Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті</p> <p>8 год. Опрацювати навчально-методичну літературу Повідомлення «Складові техніки ходьби, бігу, стрибків у довжину і висоту, метання спису, штовхання ядра</p>	<p>Основна література ,2,3,5,8 Допоміжна література 2,4</p> <p>Основна література 4,,5,8 Допоміжна література 2,5</p> <p>Основна література 1,2,14 Допоміжна література 2,5,13</p>	<p>/</p> <p>Презентація «Види стрибків в легкій атлетиці»</p> <p>Комплекс спеціальних вправ</p> <p>Презентація «Види стрибків в легкій атлетиці»</p> <p>Комплекс спеціальних вправ</p> <p>Усне опитування</p> <p>Презентація типової схеми навчання техніки легкоатлетичним видам</p>
--	---	--	---

<p>10.Еволюція легкоатлетичних метань. Техніка перенесення снаряда під час метання. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей легкоатлета.</p>	<p>8 год. Ознайомитися з програмою і документацію ДЮСШ (легка атлетика) · Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті</p>	<p>Основна література 2,9, Допоміжна література 2,4</p>	<p>Презентація «Види метань в легкій атлетиці» Скласти конспект тренування з легкої атлетики Ознайомитися з програмою і документацію ДЮСШ (легка атлетика)</p>
<p>11.Особливості проведення та організації змагань з легкої атлетики</p>	<p>8 год. Переглянути відео змагань з легкої атлетики; ознайомитися з документацією спортивних змагань з легкої гімнастики. Повідомлення про види змагань з легкої атлетики.</p>	<p>Основна література 1,2,3,5 Допоміжна література 2,13</p>	<p>Розробити положення про проведення змагань з легкої атлетики</p>
<p>12.Вплив рухової активності на розвиток фізичних якостей. Загальнорозвивальні вправи для розвитку швидкості. Допоміжні засоби розвитку фізичних якостей.</p>	<p>6 год Опрацювати навчально-методичну літературу про вікові особливості фізичної підготовки учнів різного шкільного віку</p>	<p>Основна література 1,2,3,5 Допоміжна література 2,13</p>	<p>Розробити комплекси ЗРВ для розвитку фізичних якостей легкоатлетів</p>

Тема13.Інклюзивний підхід у навчанні легкоатлетичних вправ	8 год. Опрацювання лекційного матеріалу; Робота з інтернет джерелами; визначити особливості проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність	Основна література 1,2,4,5 Допоміжна література 1,3	Реферат «Легка атлетика для людей з особливими потребами»
Тема14.Інноваційні підходи у навчанні видів легкої атлетики	3год. Опрацювання лекційного матеріалу і додаткової літератури	Основна література 3,7,8, Допоміжна література4	Реферат» Освітні платформи та ресурси для вивчення легкої атлетики. Інноваційні методики: візуальне навчання, зворотний зв'язок навчання».
разом	85 год.		

Результати роботи можна представити у вигляді презентації.

Процес підготовки презентації ІЗ – послідовність певних етапів. Насамперед готується есе за обраною темою, яке є основою для подальшої підготовки презентації.

Вимоги до оформлення есе презентації:

- текст записується у таблицю (маршрутний лист), яка має такий вигляд:

Етапи презентації	Номер слайду
ВСТУП Представлення теми та виконавця Оголошення мети проекту...	1
План роботи, розділи, з яких складається презентація Тривалість презентації	2
ОСНОВНА ЧАСТИНА Розкриття першого пункту плану...	3
...	№

ПІДСУМОК	№+1
ВИСНОВОК	№+2

• обсяг доповіді відповідає виступу у звичному темпі мовлення впродовж 3-4 хвилин.
Вимоги до оформлення слайдів презентації.

Структурно обов'язковими слайдами вважаються:

I – Титульний слайд (тема та автор)

II – Зміст (план роботи, розділи, з яких складається презентація)

III – N – Сама презентація (слайди, що розкривають тему)

N +1 Підсумок (по пунктах перераховано ключові моменти (або висновки по розділах) дослідження)

N+ 2 – Висновок (загальний висновок з досліджуваної теми, перспективи)

Тематика, термін виконання і захисту ІЗ доводиться до відома здобувачів освіти не пізніше 3-го тижня від початку семестру.

ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦІЙ

1. « Загальна методична схема навчання легкоатлетичних видів».
- 2.«Спортивна ходьба і біг»
- 3».Види стрибків в легкій атлетиці»
- 4.Презентація типової схеми навчання техніки легкоатлетичним видам
5. Презентація «Методика навчання та тренування юних легкоатлетів»
- 6.Презентація «Види метань в легкій атлетиці»

9. Методи навчання

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчання:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) за джерелом інформації: словесні: лекція із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація, Zoom ін.), 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 науково-педагогічного працівника; самостійна робота здобувачів освіти: з книгою, виконання індивідуальних навчальних проєктів.

5) інтерактивні методи навчання, методи розвитку критичного мислення.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії, створення ситуації пізнавальної новизни, створення ситуації зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ І ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Діагностика здійснюється за допомогою узагальнених кваліфікаційних (академічних або професійних) завдань, що створюються як модель певної проблемно-практичної ситуації за спеціальністю на базі програмних результатів навчання.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є практичні роботи, захист презентацій, тестування, модульний контроль; стандартизовані тести; презентації результатів виконаних завдань; презентації та виступи на наукових заходах.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік (2 – семестр). Форма проведення – змішана (тестові або відкриті питання, особисте виконання залікових комбінацій). При оцінюванні здобувача освіти використовується Положення про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними і педагогічними працівниками та здобувачами освіти яке розроблене у відповідному закладі освіти.

Умови допуску до підсумкового заліку: обов'язковим є виконання практичних занять (комбінацій) та виконання завдань самостійної роботи.

Політика щодо дедлайнів та перескладання.

Види і форми контролю: поточний (тестові завдання, практичні роботи, залікові комбінації), проміжний (контрольні роботи), підсумковий (залік).

11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

Форми контролю знань студентів: поточний; модульний; підсумковий (залік 2 семестр).

Поточний контроль знань здобувачів освіти протягом одного семестру включає оцінку за роботу на практичних заняттях та самостійну роботу.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється через проведення аудиторних письмових модульних контрольних робіт або складання залікових комбінацій.

Підсумковий контроль знань здобувачів освіти проводиться у формі **заліку**. Залік є обов'язковою підсумковою формою контролю, яка дає змогу оцінити системне, а не фрагментарне засвоєння навчального матеріалу і не може бути зведена до рівня поточних форм контролю.

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»).

12. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ЗАЛІКУ **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

1. Здати залік з пройдених розділів теоретичного курсу.
2. Виконати вимоги із самостійної роботи.
3. Здати залік з техніки видів легкої атлетики, пройдених на практичних заняттях, за умови одночасного виконання наступних нормативів.

Види легкої атлетики	НОРМАТИВИ					
	жінки			чоловіки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Спортивна ходьба	оцінка техніки					
Біг на 800м (хв., с.)	3,10,0	3,15,0	3,20,0	2,35,0	2,40,0	2,45,0
Стрибки у висоту (см)	120	115	110	140	135	130
Біг на 100м (с)	15,5	16,0	17,0	13,5	13,8	14,2
Естафетний біг (с)	65,0	66,0	68,0	54,0	55,0	56,0
Стрибки в довжину (м)	4,00	3,80	3,50	5,00	4,70	4,50
Штовхання ядра (м)	8,00	7,50	7,00	9,50	8,80	8,00
Потрійний стрибок (м)	8,00	7,50	7,00	10,00	9,50	9,00
Метання диска	оцінка техніки					
Бар'єрний біг	долання 5 бар'єрів (оцінка техніки)					

1. Визначення і зміст легкої атлетики. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
2. Виникнення і розвиток легкої атлетики від перших Олімпійських ігор до наших днів.
3. Основи техніки спортивної ходьби і бігу:
 - характеристика основних частин бігу;
 - цикл рухів в ходьбі і бігу;
 - фази техніки спортивної ходьби і бігу;
 - характеристика зовнішніх і внутрішніх сил при спортивній ходьбі і бігу.
4. Основи техніки легкоатлетичних стрибків:
 - частини стрибка і їх головні завдання;
 - основні параметри, що визначають результат в стрибках;
 - кути відштовхування і вильоту в стрибках;
 - роль махових рухів в стрибках;
 - характеристика відштовхування в стрибках;
 - характеристика розбігу в стрибках.
5. Основи техніки легкоатлетичних метань:
 - елементи техніки метань і їх головні задачі;
 - фактори, що визначають дальність польоту снаряда в метаннях;

- початкова швидкість вильоту різних снарядів;
 - кути вильоту снаряда і висота і його випуску;
 - аеродинамічні сили, діючі на снаряд в повітрі.
6. Організація і правила проведення змагань по легкій атлетиці:
- суддівські бригади і їх обов'язки;
 - інвентар і устаткування;
 - правила змагань у видах легкої атлетики.
7. Аналіз техніки легкоатлетичних видів:
- спортивної ходьби;
 - бігу на середні дистанції;
 - стрибків у висоту з розбігу;
 - метання гранати.
8. Оздоровче, прикладне, виховне і освітнє значення легкоатлетичних вправ.
9. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.
10. Загальна характеристика бігових вправ.
12. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
13. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
14. Шкідливість допінгу для спортсменів
15. Урок з легкої атлетики (структура уроку, зміст частин уроку і їх взаємозв'язок).
16. Організація і правила проведення змагань з бігу.
17. Організація і правила проведення змагань з метань.
18. Організація і правила проведення змагань із стрибків.
19. Етапи навчання руховим навичкам і їх коротка характеристика.
20. Методичні підходи при вивченні бігу, стрибків і метання.
21. Основні помилки при вивченні легкоатлетичних вправ і способи їх виправлення.
22. Аналіз техніки спортивної ходьби (визначення, фазова структура, параметри техніки).
23. Використовування легкоатлетичних вправ в тренувальному процесі свого виду спеціалізації
24. Визначити особливості проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність.
25. Дати характеристику інноваційних підходів у навчанні легкоатлетичних видів.

13. РОЗПОДІЛ БАЛІВ

1 Семестр																			Разом за семестр
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2													
Т1		Т2		СР	МК	Т3				Т4				Т5		СР	МК		
П 1	П 3	П 4	П 4	(Т1 - Т2)	П5	П 6	П 7	П 8	П 9	П 10	П 11	П 12	П 13	П 14	П 15	П 16	(Т1 - Т2)	П17	
2	2	2	2	20	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	15	100

2 Семестр	Разо
-----------	------

Змістовий модуль 3											Змістовий модуль 4				м за семестр					
Т6			Т7			Т8			Т9		СР	МК	Т10			Т11		СР	МК	
П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	(Т1 - Т2)	П	П	П		П	П	П	(Т1 - Т2)	П
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	15	2	2	2	2	2	19	15	100

3 Семестр																		Разом за семестр		
Змістовий модуль 5																				
Т12					Т13							Т14					СР		МК	Залік
П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	(Т1-Т2)	П	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	15	30	100

П- практичні заняття, СР – самостійна робота, МК – модульний контроль, Т - тема

14. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

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

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. Кліш І., Митчик О., Мороз М., Мудрик С. Легка атлетика з методикою навчання: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта(Фізична

культура).Луцьк. КЗВО « Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023.192с.

5. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Масвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.

6. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. Львів : ЛДУФК, 2018. 112 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.

9. 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.

Додаткова:

1. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.

2. Колот А. В. Удосконалення технічної майстерності висококваліфікованих спортсменів у легкій атлетиці. Теорія і методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 12–20.

3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» : навч.-метод. посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

4. 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.

5. Митчик О.П., Кліш І.С. Застосування засобів легкої атлетики для молодших школярів на уроках з фізичної культури. Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: зб. матеріалів ХІІВсеукраїнської науково – практичної конференції, Луцьк. КЗВО «Луцький педагогічний коледж»Волинської обласної ради, 2023. С.27-28

6. Кліш І., Мороз С. Сутність поняття «спортивний відбір» та критерії оцінки спортивної обдарованості. Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє. Мат. ІІ Всеукраїнської науково- практичної конференції(в змішаному онлайн- офлайн) форматі. Луцьк, Луцький національний технічний університет, 2022,с. 37-40.

7. Мудрик С., Кліш І. Деякі історичні аспекти для впровадження статистики вживання допінгу. Наук.часопис Укр. державного ун.-ту ім. М.Драгоманова С.15 Наук.-пед. проблеми фіз. культури(ФК і С): зб. наук. праць. Випуск 11(171) Київ.2023 С.137-141

9. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».

Інформаційні ресурси

1. Романюк В., Мудрик Ж., Валькевич О. Лекція на тему: Метання списа. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1L6cfYCJCvLTdfwDhxGoJRq317p-qHqehLJ8Nlzs0SJo/edit?usp=sharing>

2. . Бар'єрний біг на 100 м. Методика навчання та вдосконалення : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=O2KHbGSkYf0>
3. Методика навчання і вдосконалення техніки стрибка у довжину : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=NRHfIOWtV8Y>
4. Біг на середні дистанції. Аналіз техніки : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZZ3uR-hyw84>
5. Сучасна техніка стрибка у висоту і методика навчання спортсмена : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HjJDLkCat6M>
6. Федерація легкої атлетики України : офіц. сайт. URL: <http://uaf.org.ua/>

Викладач



Кліш І.С.