

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра легкої атлетики

ЗАТВЕРДЖУЮ

Доцент кафедри легкої атлетики

_____ Д.І.Степаненко

« _____ » _____ 2018 рік

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
(легка атлетика)**

Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта

Спеціалізація – тренесько-викладацька діяльність; фізичне виховання;
014.11 середня освіта (фізична культура)

Ступень вищої освіти – Бакалавр

Факультет – фізичної культури і спорту, фізичного виховання

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма “ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (легка атлетика)” для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта, спеціалізації – тренерсько-викладацька діяльність; фізичне виховання; 014.11 середня освіта (фізична культура), ступінь вищої освіти Бакалавр.

“_____” _____2018 року.

Розробники: ст.викладач Новак Т.Я.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
Протокол від. “_____” _____2018 року, № __

Доцент кафедри легкої атлетики

_____ (Степаненко Д.І.)

“_____” _____2018 року

Новак Тетяна
Ярославівна, 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів ECTS – 15 (5 на рік)	Галузь знань 01 - Освіта	Нормативна	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта		
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 450 (150 на рік)			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Ступінь вищої освіти Бакалавр	1-й	2-й
		Лекції	
		10 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	26 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
32 год.	24 год.		
Індивідуальні завдання: 0 год.			
Вид контролю: іспит (2-й семестр)			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – надати студентам інформацію та створити практичний досвід стосовно теорії та методики обраного виду легкої атлетики.

Завдання:

1. Надати інформацію про історію розвитку легкої атлетики.
2. Формувати знання з основ теорії легкої атлетики (зміст, класифікація, загальна характеристика та ін.).
3. Проводити навчання студентів основам техніки легкоатлетичних вправ.
4. Навчити студентів аналізу техніки легкоатлетичних вправ.
5. Надати студентам необхідний об'єм теоретичних знань та практичного досвіду, щодо організації та проведення змагань з легкої атлетики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: матеріал про зародження та розвиток легкої атлетики у світовій практиці. Поєднувати процес навчання руховій дії з вихованням особистості. Особливості навчання

руховим діям паралельно з набуттям, уточненням і закріпленням знань та різнобічним розвитком фізичних якостей. Основи техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніку, параметри виконання легкоатлетичних вправ та методи навчання. Особливості розробки плануючої документації та документів суддівства.

вміти: формувати світоглядні засади щодо розвитку суспільства, культури, національних традицій, в тому числі у фізичному вихованні та спорті. поєднувати процес навчання руховій дії з вихованням особистості. Навчати руховим дії та розвивати фізичні якості. Організувати діяльність учнів (спортсменів) на заняттях фізичними вправами з дотриманням правил техніки безпеки. Забезпечити викладення теоретичного матеріалу, враховуючи його обсяг і складність, використовуючи різні методи слова та наочності. Скласти календар змагань з окремого виду спорту та календар комплексних змагань; розробити «Положення (регламент) про змагання»; сформувавши суддівську колегію; сформувавши оргкомітет з проведення змагань; враховуючи вік спортсмена (команди), етап багаторічної підготовки та календар змагань спланувати участь в змаганнях різного виду (підготовчі, модельні, відбіркові, підвідні, головні).

3. Програма навчальної дисципліни

ECTS 1. Історія розвитку легкої атлетики.

Тема 1. Виникнення і розвиток легкоатлетичного спорту в світі та в Україні.

Тема 2. Легка атлетика у програмі Олімпійських Ігор.

ECTS 2. Загальні основи теорії легкої атлетики.

Тема 3. Зміст, класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.

Тема 4. Вимоги до місць занять, приладів, спортивної форми.

Тема 5. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.

ECTS 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Тема 6. Основи техніки спортивної ходьби і бігу.

Тема 7. Основи техніки стрибків і метань.

ECTS 4. Техніка легкоатлетичних вправ.

Тема 8. Техніка спортивної ходьби та бігу.

Тема 9. Техніка стрибків.

Тема 10. Техніка метань.

ECTS 5. Організація та проведення змагань.

Тема 11. Організація та проведення змагань з бігу на короткі дистанції та спортивної ходьби.

Тема 12. Організація та проведення змагань зі стрибків.

Тема 13. Організація та проведення змагань з метань.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових ECTS і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	сем	сам.р.
1	2	3	4	5	6	7
ECTS 1. Історія розвитку легкої атлетики						
Тема 1. Виникнення і розвиток легкоатлетичного спорту у світі та в Україні.	15	2	2		1	10
Тема 2. Легка атлетика у програмі Олімпійських Ігор.	15	2	2		1	10
Разом за ECTS 1.	30	4	4		2	20
ECTS 2. Загальні основи теорії легкої атлетики						
Тема 3. Зміст, класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних	13	2	4		1	8
Тема 4. Вимоги до місць занять, приладів, спортивної форми.	10	1	1		1	6
Тема 5. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.	7	1	1			4
Разом за ECTS 2	30	4	6		2	18
ECTS 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ						
Тема 6. Основи техніки спортивної ходьби і бігу.	15	2	10		1	2
Тема 7. Основи техніки стрибків і метань.	15	2	8		1	4
Разом за ECTS 3.	30	4	18		2	6
ECTS 4. Техніка легкоатлетичних вправ						
Тема 8. Техніка спортивної ходьби та бігу.	11	2	6		1	2
Тема 9. Техніка стрибків.	10	1	6		1	2
Тема 10. Техніка метань.	9	1	6			2
Разом за ECTS 4.	30	4	18		2	6
ECTS 5. Організація та проведення змагань						
Тема 11. Організація та проведення змагань з бігу та спорт. ходьби.	11	2	6		1	2
Тема 12. Організація та проведення змагань зі стрибків	9,5	1	6		0,5	2
Тема 13. Організація та проведення змагань з метань	9,5	1	6		0,5	2
Разом за ECTS 5.	30	4	18		2	6
Усього годин	150	20	64		10	56

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розвиток легкоатлетичного спорту в світі та в Україні. Легка атлетика на Олімпійських Іграх.	2
2.	Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Вимоги до місць проведення занять з легкої атлетики.	2
3.	Основи техніки легкоатлетичних вправ (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання)	2
4.	Техніки легкоатлетичних вправ (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання)	2
5.	Організація та проведення змагань (біг, стрибки, спортивна ходьба, метання).	2
	Разом	10

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Виникнення і розвиток легкоатлетичного спорту в світі та в Україні. Тенденції розвитку легкої атлетики в Україні та Дніпропетровській області.	2
2.	Легка атлетика у програмі Олімпійських Ігор. Зміни кількості легкоатлетичних видів та техніки виконання легкоатлетичних вправ на Олімпійських Іграх.	2
3.	Зміст, класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ (циклічні, ациклічні види легкої атлетики).	4
4.	Вимоги до місць занять, приладів, спортивної форми. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.	2
5.	Основи техніки спортивної ходьби (частини спортивної ходьби та їх опис).	4
6.	Основи техніки бігу (частини бігу та їх опис).	6
7.	Основи техніки стрибків (види стрибків, частини стрибків та їх опис).	4
8.	Основи техніки стрибків і метань (види метань, частини метань та їх опис).	4
9.	Техніка спортивної ходьби (особливості виконання техніки жінками та чоловіками).	2
10.	Техніка бігу на короткі дистанції (види бігу на короткі дистанції, особливості виконання техніки жінками та чоловіками).	2
11.	Техніка бігу на середні та довгі дистанції (види бігу на середні та довгі дистанції, особливості виконання техніки жінками та чоловіками).	2
12.	Техніка стрибків у довжину (види та способи стрибків у довжину, особливості виконання техніки жінками та чоловіками).	4
13.	Техніка стрибків у висоту (види та способи стрибків у висоту, особливості виконання техніки жінками та чоловіками).	2
14.	Техніка штовхання ядра (способи штовхання ядра, особливості виконання техніки жінками та чоловіками).	4
15.	Техніка метання спису (види виконання розбігу, особливості виконання техніки жінками та чоловіками).	2

16.	Організація та проведення змагань з бігу та спортивної ходьби (суддівські бригади, визначення переможця, особливості проведення змагань зі спортивної ходьби та бігу поза стадіоном).	6
17.	Організація та проведення змагань зі стрибків (суддівські бригади, визначення переможця).	6
18.	Організація та проведення змагань з метань (суддівські бригади, визначення переможця, особливості організації проведення змагань з різних легкоатлетичних метань).	6
Разом		64

7. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Виникнення і розвиток легкоатлетичного спорту у світі та в Україні (легка атлетика в стародавньої Греції, зародження сучасної легкої атлетики, вступи українських легкоатлетів в світі, Україні).	2
2.	Легка атлетика у програмі Олімпійських Ігор (виступи чоловіків та жінок на Олімпійських іграх, кількісні зміни легкоатлетичних видів в програмі Олімпійських Ігор).	2
3.	Зміст, класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ (особливості легкоатлетичних вправ).	2
4.	Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою та вимоги до місць занять, приладів, спортивної форми.	2
5.	Основи техніки спортивної ходьби та бігу.	2
6.	Основи техніки стрибків та метань.	2
7.	Техніка спортивної ходьби та бігу (частини та їх короткий опис).	2
8.	Техніка стрибків та метань (частини та короткий опис).	2
9.	Організація та проведення змагань з бігу та спортивної ходьби.	2
10.	Організація та проведення змагань зі стрибків та метань.	2
Разом		20

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розвиток легкоатлетичного спорту у світі. Зародження легкої атлетики в Україні та перспективи її розвитку.	10
2.	Легка атлетика у програмі Олімпіад (починаючи зі стародавньої Греції по сучасний час).	10
3.	Зміст, класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ (циклічні, ациклічні види).	8
4.	Вимоги до місць занять (особливості проведення занять на стадіоні, поза стадіоном, в приміщенні), приладів (особливості використання приладів для жінок та чоловіків), спортивної форми (чоловіки, жінки).	6
5.	Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою (проведення занять з легкої атлетики під час різних погодних умов).	4
6.	Основи техніки спортивної ходьби і бігу (відмінності техніки спортивної ходьби та бігу).	4
7.	Основи техніки стрибків і метань (способи виконання розбігу в стрибках та метаннях).	2

8.	Техніка спортивної ходьби та бігу (особливості виконання старту, стартового розбігу в ходьбі та різни видах бігу).	2
7.	Техніка стрибків (особливості виконання розбігу, відштовхування, польотної фази та приземлення в різних стрибках).	2
8.	Техніка метань (особливості виконання розбігу в метаннях, фінальне зусилля в різних видах метань).	2
9.	Організація та проведення змагань з бігу та спортивної ходьби (склад суддівської бригади, протокол змагань).	2
10.	Організація та проведення змагань зі стрибків (склад суддівської бригади, протокол змагань).	2
11.	Організація та проведення змагань з метань (склад суддівської бригади, протокол змагань).	2
Разом		56

10. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи - ілюстрація, демонстрація.
3. Практичні методи: досліди, вправи, навчальна праця. Практичні заняття, контрольні нормативи, реферати.
4. Самостійна робота студентів поза контролем викладача – самостійна робота вдома та під контролем викладача – тренувальні заняття.

11. Методи контролю

1. Тематичний контроль пов'язаний з перевіркою рівня знань, умінь та навичок студентів у межах певного розділу чи великої теми конкретної навчальної дисципліни.
2. Періодичний контроль має на меті встановити, яким обсягам знань володіють студенти з тих або інших проблем, орієнтуючись на вимоги програм.
3. Підсумковий контроль має на меті з'ясувати рівень засвоєння студентами навчального матеріалу в кінці навчального року або по завершенню вивчення навчальної дисципліни він проводиться у формі заліків, екзаменів.
4. Комплексний контроль передбачає перевірку рівня засвоєння знань, умінь та навичок з кількох суміжних дисциплін, що забезпечують комплексний підхід до формування світогляду студентів.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Усього за всі теми	Підсумковий тест (екзамен)	Сума
ECTS 1		ECTS 2		ECTS 3		ECTS 4		ECTS 5				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T1-10	T1 – T10	
6-4	6-4	6-4	6-4	6-4	6-4	6-4	6-4	6-4	6-4	60-40	40-20	100

T1, T2 ... T10 – підтеми ECTS.

Розподіл балів, які отримують студенти протягом року для допуску до іспиту

№ з/п	Види контролю	Кількість балів
ECTS 1. Історія розвитку легкої атлетики		
1.	Контрольний норматив – спортивна ходьба 1000 м. Чоловіки: «6» - 6:30.5 Жінки: «6» - 7:00.0 «5» - 7:00.0	6 – 4
	«5» - 7:30.5	

	«4» - 7:30.5	«4» - 8:00.0	
2.	Тестування. «6» - 15 правильних відповідей «5» - 12 правильних відповідей «4» - 10 правильних відповідей		6 – 4
Максимальна/мінімальна сума балів			12 – 8
Максимальна/мінімальна сума балів за всі ECTS			60 – 40

Критерії оцінки підсумкового тесту (екзамену):

40 балів	Студент при відповіді на питання виявив всебічні, систематичні знання; здатність диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання; застосовувати правила, методи, принципи, закони у конкретних ситуаціях; інтерпретувати схеми, графіки, діаграми; аналізувати і оцінювати факти, події та прогнозувати від прийнятих рішень очікувані результати; викладати матеріал на папері логічно, послідовно; демонструвати знання основної і додаткової літератури для творчого використання. Самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляє особисту позицію щодо них.
30 балів	Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішне виконання завдань і засвоєння основної літератури, передбаченого програмою на рівні аналогічного відтворення. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, робить висновки.
20 балів	Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. Студент знає навчальний матеріал, з допомогою викладача або конспекту відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.

Критерії оцінки техніки виконання легкоатлетичної вправи, виконання нормативів:

6 балів	Студент при виконанні вправи проявив всебічні рухові вміння; здатність диференціювати, інтегрувати та уніфікувати рухові здібності; аналізувати і оцінювати факти, події та прогнозувати вид прийнятих рішень та очікувані результати. Виконувати вправи технічно, демонструвати вміння до творчого вирішення рухового завдання.
5 балів	Студент при виконанні вправи проявив достатній рівень рухових вмінь; здатність диференціювати, інтегрувати та уніфікувати рухові здібності; у достатній мірі аналізувати і оцінювати факти, події та прогнозувати вид прийнятих рішень. Виконує вправи технічно з незначними помилками, демонструє вміння до творчого вирішення рухового завдання.
4 балів	Студент при виконанні вправ володіє навичками в необхідній для подальшого навчання і роботи, здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. Допускає значні помилки.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	

82 – 89	B	добре	зараховано
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Горбенко В.П., Новиков В.П., Бочков В.С. Пути повышения эффективности самостоятельной работы ИФК. Методические рекомендации. - Днепропетровск, 1988. – 51с.
2. Горбенко В.П., Новиков В.П. Анализ техники толкания ядра. Методические рекомендации для студентов. - Днепропетровск, 1988. – 36с.
3. Горбенко В.П., Степаненко Д.І. Використання спеціальних вправ у тренувальному процесі бігунів на короткі дистанції. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (для студентів денної та заочної форм навчання). – Дніпропетровськ: ДДІФКіС 2008. – 40 с.
4. Горбенко В.П., Секрета Н.І. Методичне забезпечення викладання варіативного модуля «легка атлетика» на уроках фізичної культури та на заняттях у спортивних секціях. – м. Дніпропетровськ: «Інновація», 2012. – 77 с.
5. Новак Т.Я., Степаненко Д.І. Методика тренування у потрійному стрибку. – м. Дніпропетровськ: «Інновація», 2012. – 51 с.
6. Степаненко Д.І., Секрета Н.І. Особливості проведення уроків фізичного виховання з використанням легкоатлетичних вправ. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики» (для студентів денної та заочної форм навчання). – Дніпропетровськ: ДДІФКіС 2010. – 97 с.

14. Рекомендована література

14.1 Базова

1. Легка атлетика: Учебник для институтов физ.культ / Под.ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. Изд. 4-е, доп. и перераб. - М: Физкультура и спорт, 1989. – 671с., ил.
2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Легка атлетика). - К.: Вища школа, 1992. –с.4-18, 28-30, 30-41, 47-53.
3. Теорія та методика легкої атлетики: Навчальний посібник / Горбенко В.П., Степаненко Д.І., Новиков В.П. – Дніпропетровськ: 2014. – 267с

14.2 Допоміжна

1. Примаков Ю.Н., Горбенко В.П., Новиков В.П. Быстрота и методы ее совершенствования у легкоатлетов. Учебное пособие для студентов ИФК. - М.: 1991. – 97с.
2. Бальсевич В.К., Горбенко В.П., Новиков В.П. Сила и методы ее совершенствования у легкоатлетов. Учебное пособие для студентов ИФК. - М.: 1992. – 111с.

15. Інформаційні ресурси

1. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал Архів номерів

- [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/svp/texts.html].
2. Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання [<http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/>].
 3. Вестник спортивных инноваций. Электронное научное издание: Издательство: ЦСТиСК Москомспорта [<http://bmsi.ru/source/844b2a17-d72d-47b8-8010-8924ae4aada7>].
 4. Національна бібліотека України ім. В.И. Вернадського [<http://bmsi.ru/source/fb1f80ab-8f95-4a62-afdc-0549100eb439/docs>].
 5. Научная периодика Украины. <http://www.nbu.gov.ua/portal/>
 6. Track and field athletics. More in Track & Field.
http://www.huskers.com/SportSelect.dbml?DB_OEM_ID=100&SPID=32&SPSID=92].
 7. Athletics (track and field) - New World Encyclopedia
[[http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Athletics_\(track_and_field\)](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Athletics_(track_and_field))].
 8. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-klassifikatsiya-uprazhneniy-i-osnovnye-komponenty-podgotovki-vysokokvalifitsirovannyh-gimnastov-v-sportivnoy-aerobike>
 9. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-puti-povysheniya-ustoychivosti-prizemleniy-v-protssesse-podgotovki-gimnastov-vysokoy-kvalifikatsii>
 10. <http://www.dissercat.com/content/spetsialnaya-silovaya-podgotovka-gimnastov-vysokoi-kvalifikatsii-v-usloviyakh-kompleksnogo-v>

Старший викладач _____ Т.Я.Новак

Доцент _____ Д.І.Степаненко