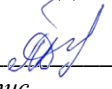


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої
атлетики з методикою викладання

 Л. Д. Гурман

підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, завідувач
кафедри легкої атлетики з методикою викладання, доцент

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Керівник

Групи забезпечення освітньої програми  М. В. Прозар

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» - набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, професійно – педагогічних навичок, необхідних для навчання і тренування в легкій атлетиці, суддівства змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти. Навчальна дисципліна сприяє підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	2-й рік	1-й рік
Семестр вивчення	4 семестр	1-2 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	7 кредити	7 кредити
Загальний обсяг годин	210 годин	210 годин
Кількість годин навчальних занять	104 годин	24 годин
Лекційні заняття	20 годин	4 годин 2 годин
Практичні заняття	84 години	6 годин 12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	106 годин	186 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання та спорту», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Основи теорії та методики спортивного тренування», «Анатомії людини з основами спортивної морфології» та «Теорія та методика викладання спортивних ігор та забав».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

ЗК 04 - здатність працювати в команді

ЗК 12 - Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 03 - Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 05 - Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 12 - Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 15 – Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту

СК 17 – Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

ПРН 7 - Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8 - Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 09 - Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10 - Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13 - Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 21 – Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН 22 – Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- ✓ теорію та методику викладання вивчених методів легкої атлетики;
- ✓ теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять легкоатлетичними вправами;
- ✓ як формувати навички для проведення уроку та секційного заняття ЗОШ, а також тренувального заняття у ДЮСШ;
- ✓ правила змагань з видів легкої атлетики.

вміти:

- ✓ володіти методикою викладання легкої атлетики в ЗОШ, спортивно-оздоровчому таборі та ДЮСШ;
- ✓ робити методичний розбір (аналіз) уроку з легкої атлетики;
- ✓ контролювати та навчити учнів самоконтролю за фізичним навантаженням на організм людини;
- ✓ скласти документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики в колективі фізкультури; судити змагання з різних видів легкої атлетики на посаді судді, рефері, головного секретаря, керівника змагань, тощо;
- ✓ підібрати та скласти комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики.
- ✓ Підібрати та скласти комплекс легкоатлетичних вправ для розвитку рухових здібностей.
- ✓ Складати оздоровчі системи занять з використанням засобів легкої атлетики для людей старшого та похилого віку.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, пакет комплексної контрольної роботи, екзамен.

8. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем		Кількість годин					
		разом	у тому числі				
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики». Класифікація видів легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних видів. Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.							
ЛЗ 1	Вступ до дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики». Історія розвитку легкої атлетики.	2	2				2
ЛЗ 2	Основи техніки легкоатлетичних вправ	4	2				4
ЛЗ 3	Основи навчання в легкій атлетиці	4	2				4
ЛЗ 4	Спортивна ходьба, Метання малого м'яча, Біг на короткі дистанції, Біг на середні та довгі дистанції	4	2				4
ЛЗ 5	Легкоатлетичні метання	4	2				4
ЛЗ 6	Стрибок у довжину з розбігу	4	2				4
ЛЗ 7	Стрибок у висоту	4	2				4
ЛЗ 8	Організація, суддівство та проведення змагань з	4	2				4

	легкої атлетики						
ЛЗ 9	Легка атлетика в ДЮСШ	4	2			4	
ЛЗ 10	Основи тренування в легкій атлетиці	4	2			4	
ПЗ 1	Методика навчання техніки метання малого м'яча та гранати..	4		2		4	
ПЗ 2	Методика навчання техніки метання малого м'яча та гранати..	4		2		4	
ПЗ 3	Методика навчання техніки бігу на середні дистанції	4		2		4	
ПЗ 4	Методика навчання техніки спортивної ходьби	4		2		4	
ПЗ 5	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	4		2		4	
ПЗ 6	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	4		2		4	
ПЗ 7	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	4		2		4	
ПЗ 8	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	4		2		4	
ПЗ 9	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	4		2		4	
ПЗ 10	Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100м.	4		2		4	
ПЗ 11	Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.	4		2		4	
ПЗ 12	Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “переступання”	4		2		4	
ПЗ 13	Методика навчання техніки кросового бігу	4		2		4	
ПЗ 14	Основи техніки легкоатлетичних вправ	4		2		4	
ПЗ 15	Методика навчання техніки бар'єрного бігу	4		2		4	
ПЗ 16	Методика навчання техніки бар'єрного бігу	4		2		4	
ПЗ 17	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	4		2		4	
ПЗ 18	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	4		2		4	
ПЗ 19	Методика навчання техніки штовхання ядра способом «колового маху».	4		2		4	
ПЗ 20	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	4		2		4	
ПЗ 21	Методика навчання техніки бігу на 400 м. з бар'єрами	4		2		4	
ПЗ 22	Методика навчання техніки бігу на 400 м. з бар'єрами	4		2		4	
ПЗ 23	Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами	4		2		4	
ПЗ 24	Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами	4		2		4	
ПЗ 25	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом “перекидний”	4		2		4	
ПЗ 26	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом “перекидний”	4		2		4	

ПЗ 27	Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «ножиці».	4		2			4	
ПЗ 28	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	4		2			4	
ПЗ 29	Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»	4		2			4	
ПЗ 30	Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»	4		2			4	
ПЗ 31	Методика навчання техніки стрибка у висоту з жердиною, штовхання ядра способом «зі скачка»	4		2			4	
ПЗ 32	Методика навчання техніки стрибка у висоту з жердиною	4		2			4	
ПЗ 33	Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики.	4		2			4	
ПЗ 34	Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики, участь в легкоатлетичному багатоборстві.	4		2			4	
ПЗ 35	Легка атлетика в ДЮСШ	4		2			4	
ПЗ 36	Основи тренування в легкій атлетиці	4		2			4	
ПЗ 37	Спортивні споруди для занять легкою атлетикою, їх обладнання та експлуатація	4		2			4	
ПЗ 38	Планування в спортивній секції з легкої атлетики (ДЮСШ)	4		2			4	
ПЗ 39	Розвиток фізичних якостей легкоатлета.	5		2			5	
ПЗ 40	Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики	5		2			5	
ПЗ 41	Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики	5		2			5	
ПЗ 42	Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики	5		2			5	
Разом за змістовим модулем 1		210	20	84	0	0	106	
Разом годин		210	20	84			106	

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики». Класифікація видів легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних видів. Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.						
Лекційне заняття 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	10	2				8
Лекційне заняття 2. Спортивна ходьба; Метання малого м'яча; Біг на короткі дистанції; Біг на середні та довгі дистанції; Легкоатлетичні метання; Стрибок у довжину з розбігу; Естафетний біг; Бар'єрний біг; Біг з перешкодами; Стрибок у висоту; Кросовий біг; Багатоборство; Стрибок у висоту з жердиною.	10	2				10
Лекційне заняття 3. Основи тренування в легкій атлетиці	12	2				8
Практичне заняття 1. Методика навчання техніки спортивної ходьби	22		2			20
Практичне заняття 2. Методика навчання техніки метання малого м'яча.	22		2			20
Практичне заняття 3. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	22		2			20
Практичне заняття 4-5. Методика навчання техніки легкоатлетичних метань	24		4			20
Практичне заняття 6. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", "прогнувшись", "ножниці".	22		2			20
Практичне заняття 7. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.	22		2			20
Практичне заняття 8. Методика навчання техніки стрибка у висоту	22		2			20
Практичне заняття 9. Легкоатлетичне багатоборство	22		2			20
Разом за змістовим модулем 1	210	6	18	0	0	186
Разом годин	210	6	18			186

9. Форми поточного та підсумкового контролю – екзамен.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40	100
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 5-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання (три питання теоретичного плану та одне розрахункове завдання) За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів, за вирішене розрахункове завдання – 5 балів.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
«Добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання іспиту:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Самостійна робота

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;

- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;

- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;

- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки:

- підготовка рефератів;

- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;

- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;

- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;

- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;

- схеми класифікації засобів фізичного виховання;

- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;

- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О

- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;

- зміст програм занять спеціально медичних груп;

- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.

- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;

- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- «Про повну загальну середню освіту». В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus
Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>
Coursera — технологічна компанія, що працює в галузі освіти (<https://coursera.org>)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту «Теорія і методика легкої атлетики» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання легкоатлетичного обладнання

12. Рекомендована література

Основна

1. Гурман Л.Д., Ліщук В.В. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 148 с.
2. Гурман Л.Д. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д., Ліщук В.В. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 148 с.
3. Гурман Л.Д. Метання диска (техніка, методика навчання): Методичні рекомендації / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. – 34 с.
4. Гурман Л.Д. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі: Методичний посібник / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. – 39 с.
5. Державна програма розвитку фізкультури і спорту в Україні К.: 1994. – 26 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. /За ред. М.Д.Зубалія. – К.: 1997. – 36 с.
7. Зимкин Н.Б. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Зимкин Н.Б. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 206 с.
8. Краці легкоатлети України, Європи та світу. К.: ФЛАУ, 2001. 42 с.
9. Коробченко В.В. Легка атлетика / Коробченко В.В. – К.: Вища шк., 2004. – 224 с.

10. Легкая атлетика. /Под ред. Н.Г. Озолина и др. – М.: Физ. и спор, 1999. – 671 с.
11. Таблицы оценки результатов по легкой атлетике / Сост. А.С.Полосин, А.А.Ушаков. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 698 с.
12. Тимошенко Б.М. Шесть факторов спринта. / Тимошенко Б.М. – Легка атлетика. – 1989. - № 2.
13. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / Уткин В.Л. – М.: Просвещение, 1999. – 210 с.
14. Цвек С. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури // Фізичне виховання в школі / Цвек С. – 1996. - № 2. – 1997. - № 2 і 3.
15. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Тернопіль: Нова книга, 2001.

б) Допоміжна

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. – М.: Медицина, 1996. – 166 с.
2. Вайзер С.Р. Эстафеты на уроках легкой атлетики // Физ. культура в школе. – 1988. - № 5.
3. Дмитрусенко О., Фанталис А. Метание копья: современная техника // Легкая атлетика. – 1996. - № 6.
4. Зеленцова Т., Коробов А. Барьерные упражнения в тренировке легкоатлетов // Легкая атлетика. – 1997. - № 7.
5. Иванов Н.Д. Обучение метанию молота мяча V-VIII классы // Физкультура в школе. – 1995. - № 4, 7, 8, 9.
6. Иванов Н.Д. Толкание ядра и метание диска // Легкая атлетика. – 1986. - № 5.
7. Карпюк Ю.И. Соревнование по легкой атлетике. / Карпюк Ю.И. – К.: Здоровье, 1993. – 38 с.
8. Ковальчук М.М. Метання на уроках фізкультури в I-IX класах ЗОШ / Ковальчук М.М. – Кам'янець-Подільський, 1998. – 38 с.
9. Комарова А. Тренировочные нагрузки юных метателей // Легкая атлетика. – 1994. - № 12.
10. Кравцов И., Таранов В. Тренажеры для прыжков в высоту. // Легкая атлетика. – 1982. - № 11.
11. Кузнецов В.В. и др. Бег на средние и длинные дистанции: Методы отбора и прогнозирования // Легкая атлетика. – 1994. - № 5. – с. 4-6.
12. Курбатов В. Прыжок в длину (упражнения для обучения технике движений) // Легкая атлетика – 1992. - № 11.
13. Максюта С.П., Балувев П.Н. Развитие выносливости на уроках в V-VIII классах // Физ. культура в школе. – 1998. - № 5.
14. Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1999.
15. Никонов И. Прыжок с шестом: современная техника // Легкая атлетика. – 1987. - № 12.

16. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Озолин Э.С. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 159 с.
17. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции / Петровский В.В. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 80 с.
18. Рудерман Г., Комаров А. Отбор юных метателей // Легкая атлетика. – 1993. - № 14.

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики».

2. Корисні ресурси інтернету.

1. <http://www.rusathletics.com/>
2. <http://uaf.org.ua/>
3. <http://runners.ru/>
4. <http://mir-la.com/>
5. <http://athletics-sport.info/>
6. <http://www.trackandfield.ru/>