

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету здоров'я, психології,  
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.



**Робоча програма навчальної дисципліни**

**Легка атлетика з методикою викладання**

Галузь знань *01 Освіта / Педагогіка*  
 Спеціальність *017 Фізична культура і спорт*  
 Рівень вищої освіти *Перший, бакалаврський*  
 Освітньо-професійна програма *Фізична культура і спорт*  
 Обсяг дисципліни *5 кредитів ЄКТС*  
 Шифр дисципліни *ОПП. 07*  
 Мова навчання *Українська*  
 Статус дисципліни *Обов'язкова (цикл професійної підготовки)*  
 Факультет *Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*  
 Кафедра *Теорії і методики фізичного виховання і спорту*

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Вид семестрового контролю			
				Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Контрольна робота	Курсова робота	Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Денна	2	3	2,0 / 60	60	17	-	17	-	26	-	-	-	+
	2	4	3,0 / 90	90	17	-	17	-	56	-	-	-	+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Програму складено \_\_\_\_\_ к.фіз.вих., доцент Олег КВАСНИЦЯ

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Зав. кафедрою ТМФВС \_\_\_\_\_ д.пед.наук, проф. Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету \_\_\_\_\_ д.пед.наук, проф. Євген ПАВЛЮК

### 3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, окрім того, її вивчення у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне, педагогічне значення.

**Переквізити** – теорія і методика фізичного виховання.

**Кореквізити** – курсова робота з теорії і методики дитячого та юнацького спорту.

Освітня програма дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» має забезпечити:

**компетентності:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов; здатність працювати в команді; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**програмні результати навчання:** спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

**Мета дисципліни** – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, професійно – педагогічних навичок, необхідних для навчання і тренування в легкій атлетичній, суддівстві 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.

**Предмет дисципліни:** особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння.

**Завдання дисципліни:**

1. Засвоєння основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ.
2. Методики навчання легкоатлетичним вправам.
3. Методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики.
4. Навчити організовувати та проводити змагання з легкої атлетики.

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен володіти методикою навчання легкоатлетичних вправ (принципи, методи, засоби, прийоми, організаційно-методичні вказівки); методикою розвитку основних рухових якостей (швидкості, витривалості, сили, спритності, вибухової сили, швидкісної витривалості); методикою педагогічного контролю на заняттях; методикою проведення уроку з легкої атлетики; комплексом спеціально-підготовчих вправ; знати правила змагань з вивчених видів легкої атлетики; уміти демонструвати виконання основних елементів техніки видів легкої атлетики; виявляти і виправляти помилки в техніці легкоатлетичних вправ; брати участь у тренувальній та змагальній діяльності з різних видів легкої атлетики; вирішувати питання комплексного підходу до організації фізичного виховання з дітьми різних навчальних закладів.

**4. Структура залікових кредитів дисципліни**  
(II курс 3 семестр)

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:		
	денну форму		
	лекції	практ. зан-тя	СРЗ
<b>Тема 1</b> – Легка атлетика в системі фізичного виховання.	2	2	4
<b>Тема 2</b> – Основи техніки спортивної ходьби.	4	4	4
<b>Тема 3</b> – Біг на короткі дистанції (спринт).	2	2	4
<b>Тема 4</b> – Біг на середні та довгі дистанції.	2	4	4
<b>Тема 5</b> – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди.	4	2	4
<b>Тема 6</b> – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди.	3	3	6
<b>Разом:</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>26</b>
<b>Разом за семестр:</b>	<b>60</b>		

(II курс 4 семестр)

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:		
	денну форму		
	лекції	практ. зан-тя	СРЗ
<b>Тема 7</b> – Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	2	2	8
<b>Тема 8</b> – Техніка та методика навчання метання списа.	4	4	10
<b>Тема 9</b> – Методика навчання та техніка бар'єрного бігу.	2	2	10
<b>Тема 10</b> – Естафетний біг.	2	4	8
<b>Тема 11</b> – Методика навчання та техніка штовхання ядра.	4	2	10
<b>Тема 12</b> – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики	3	3	10
<b>Разом:</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>56</b>
<b>Разом за семестр:</b>	<b>90</b>		

**Примітка:** СРЗ – самостійна робота здобувачів.

**5. Програма навчальної дисципліни**

**5.1 Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання**  
(II курс 3 семестр)

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	<b>Тема 1</b> – Легка атлетика в системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Форма та принципи побудови занять. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор. Література: [1, 3, 11, 14, 15]	2
2	<b>Тема 2</b> – Основи техніки спортивної ходьби . Історична довідка розвитку	4

	ходьби та бігу. Циклічність рухів. Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Подвійний крок в бігу та його основні моменти. Методика навчання в ходьбі та бігу. Література: [1, 2, 13, 17]	
3	<b>Тема 3 – Біг на короткі дистанції(спринт).</b> Характеристика техніки бігу на короткі дистанції. Низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Організація та методика навчання в спринті. Історична довідка розвитку бігу на короткі дистанції. Правила змагань. Література: [7, 9, 12, 13, 14]	2
4	<b>Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції.</b> Характеристика динаміки бігу на середні та довгі дистанції. Старт та стартовий розгін. Біг по прямій. Біг по повороту. Фінішування. Методика навчання в бігу на середні та довгі дистанції. Історія розвитку. Правила змагань. Література: [6, 7, 10, 11, 12]	2
5	<b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди.</b> Історична довідка розвитку стрибків. Характеристика техніки стрибків. Фазова структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання стрибкам. Правила змагань. Література: [10, 11, 13, 15]	4
6	<b>Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди.</b> Історія розвитку стрибків. Особливості техніки стрибків. Фазова структура стрибка. Розбіг і підготовка до відштовхування. Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання легкоатлетичним стрибкам. Правила змагань. Література:[2, 4, 9, 12, 15]	3
<b>Разом за 3 семестр</b>		<b>17</b>
<b>(II курс 4 семестр)</b>		
7	<b>Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики.</b> Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку. Література: [7, 11, 12, 13]	2
8	<b>Тема 8 – Метання списа.</b> Історична довідка розвитку виду. Загальна характеристика техніки метання списа. Методика навчання. Правила та організація змагань з метання списа. Література: [6, 9, 12, 14, 16]	4
9	<b>Тема 9 – Бар'єрний біг.</b> Структура рухів, техніка бігу з бар'єрами. Критерії оцінки техніки рухів. Методика навчання техніки. Правила та організація змагань з бар'єрного бігу. Література:[3, 5, 7, 10, 11]	2
10	<b>Тема 10– Естафетний біг.</b> Історія виникнення та розвитку виду. Класифікація видів естафетного бігу. Особливості техніки бігу. Техніка передачі естафетної палички. Методика навчання та тренування в естафетному бігу. Правила змагань. Література: [5, 7, 11, 12, 13]	2
11	<b>Тема 11 – Штовхання ядра.</b> Історична довідка. Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки. Правила змагань. Література:[7, 10, 11, 13, 18]	3
12	<b>Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.</b> Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці. [9, 13, 14, 17]	4
<b>Разом за 4 семестр</b>		<b>17</b>

## 5.2. Зміст практичних занять

### Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання 3 семестр II курсу

№ теми	Теми практичних занять	К-ть годин
1	Ознайомити з історією виникнення та розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Форма та принципи побудови занять з легкої атлетики. Знати історію легкої атлетики у програмі Олімпійських ігор.	2

2	<p>Ознайомити з правилами та організацією змагань зі спортивної ходьби. Ознайомити із технікою спортивної ходьби. Розвиток витривалості.</p> <p>Вивчення основних елементів техніки спортивної ходьби: – вивчити спеціальні вправи; – спортивна ходьба з акцентом постановки ноги на п'ятку. Удосконалення рухів тазу під час ходьби. Удосконалення витривалості.</p> <p>Оволодіння рухами рук і плечей під час спортивної ходьби: – спеціальні вправи для рук. Спортивна ходьба у невисокому та середньому темпі: – ходьба схресним кроком; – ходьба по осьовій лінії; – ходьба з руками за головою. Удосконалення спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Оволодіння рухами рук і плечей під час ходьби. Удосконалення техніки ходьби в цілому: – спортивна ходьба з різною швидкістю; – спортивна ходьба по повороту. Проходження тренувальної дистанції спортивною ходьбою.</p> <p>Удосконалення техніки ходьби на спусках та підйомах. Удосконалення окремих елементів техніки. Проходження змагальної дистанції.</p>	2
3	<p>Створити уяву про біг на короткі дистанції: – пояснення особливостей техніки бігу; – демонстрація бігу; – перегляд кінограм; – біг на відрізках 30-50 м. Спеціальні вправи спринтера. Вивчення техніки роботи рук при бігу.</p> <p>Навчити бігу по прямій. Навчити бігу по повороту: – біг по колу з виходом на пряму; – біг по колу радіусом 20 м. Сприяти розвитку швидкості.</p> <p>Удосконалення техніки низького старту: – навчити розстановці стартових колодок; – виконання команди “На старт”; – виконання команди “Увага”; – навчити розстановці стартових колодок на повороті. Вивчення стартового розгону: – робота рук при старті; – біг по міткам. Удосконалення спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Навчити фінішування: – різновиди фінішування. Подальше вивчення старту та стартового розгону: – спеціальні підготовчі вправи для вивчення старту. Удосконалення швидкості.</p> <p>Удосконалення техніки бігу з низького старту на прямій та повороті. Правила змагань: – робота суддів хронометристів; – робота суддів на фініші. Сприяти розвитку швидкості.</p> <p>Удосконалення техніки старту та стартового розгону. Спеціальні розвиваючі вправи. Пробігання контрольної дистанції.</p> <p>Прийом практичних випробувань. Удосконалення низького старту і стартового розгону. Сприяти розвитку якостей.</p> <p>Оволодіння основними елементами бігу на середні та довгі дистанції. Правила змагань. Удосконалення техніки бігу в цілому: – пояснення основних моментів бігу; – показ бігу на відрізках 100-400 м; – виконання пробіжок на відрізках 100-200 м. Розвиток витривалості.</p> <p>Навчити бігу по прямій “маховим” кроком: – спеціально-бігові вправи; – повторне пробігання відрізків 50-60 м з прискоренням; – швидкий біг 60-100 м з включенням бігу за інерцією. Ознайомлення з роботою суддівської бригади на фініші. Удосконалення витривалості.</p>	2
4	<p>Навчити техніки високого старту: – вивчення стартових положень, виконання положень “На старт”, “Руш” і стартового прискорення. Навчити техніці бігу по повороту: – пробіжки по повороту на доріжці стадіону; – пробіжки по колу малого радіусу. Розвиток витривалості.</p> <p>Удосконалення техніки бігу в цілому: – біг з високого старту на прямій та повороту; – повторний біг на відрізках 200-300м; – перемінний біг на відрізках 50-150м. Ознайомлення з технікою бігу по пересіченій місцевості: – біг на ухилах та підйомах; – подолання перешкод; – біг по м'якому та твердому покритті. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p> <p>Подальше вивчення та вдосконалення техніки кросового бігу: – біг на місцевості з різним ступенем складності. Удосконалення розвитку витривалості.</p>	2
5	<p>Створити уяву про техніку стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці».</p> <p>Навчити техніки відштовхування у сполученні з “вильотом в кроці”. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Навчити рухам в польоті: – виходи в кроці; – стрибки з середнього розбігу, відштовхуючись від підвищення 30-40 см. Навчитись рухам в польоті, поєднуючи їх з приземленням.</p> <p>Подальше вивчення рухів у польоті: – стрибки з підвищення. Сприяти розвитку швидкої сили. Виконання спеціально-підготовчих вправ стрибунів у довжину. Удосконалення стрибка способом “прогнувшись”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Письмове чи усне опитування</p>	4

6	<p>Створити уяву про техніку стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Навчити техніки відштовхування у сполученні з “вильотом в кроці”. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Навчити рухам в польоті: – виходи в кроці; – стрибки з середнього розбігу, відштовхуючись від підвищення 30-40 см. Навчитись рухам в польоті, поєднуючи їх з приземленням.</p> <p>Подальше вивчення рухів у польоті: – стрибки з підвищення. Сприяти розвитку швидкої сили. Виконання спеціально-підготовчих вправ стрибунів у довжину. Вдосконалення стрибка способом “прогнувшись”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Письмове чи усне опитування.</p>	3
<b>Разом за 3 семестр</b>		<b>17</b>

#### *4 семестр II курсу*

7	<p>Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку.</p>	3
8	<p>Створити правильну уяву про техніку метання «малого м'яча», метання гранати. Ознайомлення з правилами змагань. Підготовчі і спеціальні вправи метальника. Техніка безпеки при метаннях.</p> <p>Навчити правильному триманню снаряда і випуску. Метання з місця. Навчити фінальному зусиллю. Метання м'яча після попереднього півоберту вправо.</p> <p>Навчити техніці кидкових кроків. Сприяти розвитку швидкості. Виконання заключної частини розбігу в ходьбі кроком, підтюпцем і повільному бігу.</p> <p>Навчити техніці метання гранати в цілому. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей. Вдосконалення окремих елементів техніки метання.</p> <p>Вдосконалення техніки метання «малого м'яча» та гранати в цілому.</p> <p>Виконання контрольних нормативів. Ознайомлення з роботою суддівської бригади з метання гранати.</p>	4
9	<p>Створити уяву про техніку бар'єрного бігу: – спеціальні вправи бар'єриста на місці та в русі.</p> <p>Навчити техніки переходу через бар'єр: – атака бар'єра, який стоїть біля стінки; – перенесення поштовхової ноги; – перенесення поштовхової ноги, пересуваючись кроком з боку бар'єра. Сприяти розвитку фізичним якостям.</p> <p>Навчити техніки долаття бар'єра збоку в ходьбі, підтюпцем та в бігу. Навчити техніки долаття бар'єра через середину в ходьбі та бігу. Сприяти розвитку гнучкості.</p> <p>Навчити техніки бігу між бар'єрами. Продовжити навчати техніки долаття бар'єрів та бігу між бар'єрами в п'ять кроків і біг в три кроки при зближеній (5-6 м) розстановці бар'єрів. Ознайомлення з правилами.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу в п'ять кроків: – імітація рухів рук у бар'єрному бігу з положення бар'єрного сиду. Навчити бігу з бар'єрами зі старту: – біг по позначкам; – біг по позначкам з опорою на одну руку; – біг у 8 кроків з подоланням першого бар'єру з високого і низького старту. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу з бар'єрами в цілому. Пробігання всієї дистанції бар'єрного бігу на 60 м для дівчат і юнаків. Задача контрольних вимог.</p> <p>Правила організації змагань з бар'єрного бігу (усне або письмове опитування). Повторення всіх елементів бар'єрного бігу. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p> <p>з бігу та опитування теоретичного розділу.Створити уяву про техніку стрибка способом «зігнувши ноги». Показ техніки стрибка в цілому. Перевірити вміння виконувати стрибок. Правила змагань зі стрибків у довжину.</p>	4

10	Створити уяву про техніку естафетного бігу, правила змагань. Навчити передачі естафети. Навчити передачі естафети в русі. Правила змагань в метанні списа. Навчити старту і стартовому розгону в естафеті: – біг з високого старту на прямій; – біг з високого старту на віражі; – біг з низького старту на віражі. Визначення гандикапу при передачі естафети: – прийом і передача естафети на швидкості. Навчити старту приймаючого естафету: – старт на прямій з опорою на одну руку; – визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки. Добитись злагодженої передачі естафети на максимальній швидкості. Вдосконалення техніки передачі естафетної палички: – відпрацювання подачі команди в момент передачі естафетної палички; – прийом і передача палички в четвірках. Повторення основних елементів техніки естафетного бігу. Сприяння розвитку швидкісних можливостей. Відпрацювання передачі естафетної палички на етапах 1-2, 3-4. Розвиток швидкісно-силових якостей. Виконання контрольних вимог з естафетного бігу. Навчити техніки приземлення. Спеціальні стрибкові вправи. Сприяння розвитку швидкісно-силової підготовці.	2
11	Створити уяву про техніку штовхання ядра з розгону стрибком. Навчити правильно тримати і виштовхувати ядро. Організація техніки безпеки при штовханні ядра. Навчити фінальному зусиллю в штовханні ядра. Ознайомлення з технікою виконання скачка. Сприяти розвитку вибухової сили. Навчити техніки штовхання ядра зі скоку: – імітація штовхання ядра зі скоку; – штовхання ядра полегшеної ваги; – штовхання ядра з кола, дотримуючись правил змагань. Сприяти розвитку фізичних якостей. Вдосконалення техніки штовхання ядра в цілому. Правила та організація змагань з штовхання ядра. Розвиток спеціальних якостей штовхальника. Письмове опитування техніки штовхання ядра. Прийом контрольних нормативів.	2
12	Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці. Вивчення структури занять з вивчення та вдосконалення окремих видів легкої атлетики.	2
<b>Разом за 4 семестр</b>		<b>17</b>

### 6. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, виконанні індивідуальних завдань, виконанні тестування з теоретичного матеріалу тощо. Студенти заочної форми навчання виконують контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний студент отримує на кафедрі у період настановної сесії.

### 3 семестр II курс

Теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема № 1 Легка атлетика в системі фізичного виховання	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити розділ “Класифікація видів легкої атлетики” [1, 4, 7, 10, 18].	4
Тема № 2 Основи техніки спортивної ходьби	Опрацювати лекційний матеріал. Циклічність рухів. Дати характеристику подвійного кроку. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ. Основні фази і моменти подвійного кроку [1, 5, 7, 10, 17].	4
Тема № 3 Біг на короткі дистанції	Законспектувати методику навчання бігу на короткі дистанції. Скласти комплекс вправ для вивчення техніки бігу з низького старту. Описати помилки і шляхи їх усунення. Правила змагань (обов’язки бригади суддів на фініші) [5, 7, 9, 14].	4

Тема № 4 Біг на середні та довгі дистанції	Законспектувати методику навчання бігу на середні та довгі дистанції. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ. Описати помилки, які допускаються під час бігу. Правила змагань (обов'язки стартової бригади) [5, 11, 13, 16].	4
Тема № 5 Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди	Законспектувати методику навчання стрибків у висоту способом “переступання”. Правила змагань зі стрибків у висоту. Описати основні помилки та шляхи їх усунення [5, 10, 11,12].	4
Тема № 6 Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні	Опрацювати лекційний матеріал. Опрацювати рекомендовану літературу. Вивчити правила з стрибків через горизонтальні перешкоди. Скласти комплекси спеціально-розвиваючих вправ. Вивчити і законспектувати методику навчання стрибків через горизонтальні перешкоди [5, 14].	6
<b>Разом за 3 семестр</b>		<b>26</b>

#### *4 семестр II курс*

Тема № 7 Організація і проведення змагань з легкої атлетики	Опрацювати лекційний матеріал. Опрацювати рекомендовану літературу. Правила змагань (обов'язки бригади суддів на фініші) [6, 11, 14, 18].	10
Тема № 8 Метання малого м'яча та гранати	Підготувати комплекс спеціально-підготовчих вправ. Вивчити правила проведення змагань в метанні гранати. Законспектувати техніку кидкових кроків. Описати основні помилки та шляхи їх усунення [3, 5, 7, 14].	8
Тема № 9 Навчання техніки бар'єрного бігу	Опрацювати лекційний матеріал. Описати послідовність вивчення техніки бар'єрного бігу. Скласти комплекс спеціальних вправ. Вивчити правила з бар'єрного бігу [5, 10, 11, 15].	8
Тема № 10 Естафетний біг	Опрацювати лекційний матеріал. Описати послідовність вивчення техніки естафетного бігу. Вивчити правила проведення змагань з естафетного бігу [5, 6, 8, 16].	10
Тема № 11 Методика навчання техніки штовхання ядра	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити правила змагань. Описати основні помилки [2, 5, 6, 17].	10
Тема № 12 Організація змагань в легкій атлетиці	Організація та практичне суддівство змагань з легкої атлетики. [5, 11, 13].	10
<b>Разом за 4 семестр</b>		<b>56</b>

### **7. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичні заняття (з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій, проектної технології, з елементами тренінгу), самостійна робота – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з розроблення навчально-методичного забезпечення. Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

### **8. Методи контролю**

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи контролю: тестовий



контроль теоретичного матеріалу з теми; усне опитування; презентація індивідуальних завдань; виконання домашніх завдань тощо. При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Здобувач, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.  
Семестровий контроль – іспит.

## 9. Оцінювання результатів навчання здобувачів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння здобувачем спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення.

Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння здобувачем теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

### Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних завдань; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і

	<i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

- При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:
- поточного контролю зі здачі тестів практичних випробувань з видів легкої атлетики, які вивчаються у відповідності до розподілу по семестрам;
  - поточного опитування теоретичних знань з історії розвитку видів техніки виконання рухів, правил проведення змагань, методики навчання, методів і засобів тренування;

Поточний контроль має на меті перевірку теоретичного рівня підготовленості студента та здійснюється під час проведення практичних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді виконання практичних завдань (ПЗ).

Оцінювання теоретичних знань проводиться у вигляді тестування (ТК).

Підсумковий контроль з курсу легкої атлетики проводиться для оцінювання результатів навчання за певний етап. Підсумковий контроль: семестровий – іспит по закінченню курсу викладання дисципліни.

#### Оцінювання навчальних досягнень студента за ваговими коефіцієнтами (3 семестр, 2 курс)

Практичні заняття		Семестровий контроль
ПЗ (обов'язковий мінімум оцінок 7)	ТК	Іспит
0,3 (0,045)	0,3	0,4

#### (4 семестр, 2 курс)

Практичні заняття		Семестровий контроль
ПЗ (обов'язковий мінімум оцінок 7)	ТК	Іспит
0,3 (0,045)	0,3	0,4

### Контрольні нормативи для студентів

Таблиця 1

№ п/п	Вид	Оцінка					
		юнаки			дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Біг 50 м	7,4	7,1	6,7	8,3	8,0	7,7
	100 м	14,0	13,5	13,0	16,5	15,5	15,0
2	Біг на витривалість (1000, 500 м)	3.35,0	3.25,0	3.15,0	1.57,0	1.50,0	1.45,0

	Біг на витривалість (3000, 2000 м)	12.45,0	12.00,0	11.35,0	10.40,0	9.50,0	9.20,0
3	Спортивна ходьба 1000 м	Оцінка техніки пересування спортивною ходьбою					
4	Стрибки у довжину способом “зігнувши ноги”	4,30	4,70	5,00	3,30	3,60	4,00
5	Стрибок у висоту “переступанням”	125	130	135	110	115	120

**Таблиця 2**

№ п/п	ВИД	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Стрибок у довжину з розбігу будь яким способом, м	4.50	4.80	5.20	3.50	3.80	4.10
2	Естафетний біг 2 x 50 м, с*	14.5	14.0	13.5	17.5	17.2	16.5
3	Бар’єрний біг 60 м (6 бар’єрів), с** Юнаки h = 100 см Дівчата h = 76 см	Оцінка техніки подолання бар’єрів					
		13.5	13.0	13.5	15.0	14.5	14.0
4	Метання спису, юнаки 800 г (м) дівчата 600 г (м)	25	27.5	30	16	17	20
5	Метання м’яча 150 г	40	45	50	25	30	35
	Метання гранати (700, 500 г)	30	35	40	19	22	25
6	Штовхання ядра	7.00	8.00	9.00	6.50	7.00	7.50

\*Естафетний біг – залік отримується за умови виконання нормативу в якості, як передаючого та і приймаючого естафету.

\*\*Бар’єрний біг – **чоловіки** h=100 см, L до 1-го бар’єру 13 м, L між бар’єрами 7 м; **жінки** h=76,2 см, L до 1-го бар’єру 12 м; L між бар’єрами 6,25 м.

### Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з п’ятнадцяти тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 15. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестові завдання	1-9	10-11	12-13	14-15
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Залік виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться «відмінно», «добре» або «задовільно», а за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.

### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
A	4,75-5,00	5	Зараховано	<b>Відмінно</b> - глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25-4,74	4		<b>Добре</b> - повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75-4,24	4		<b>Добре</b> - в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25-3,74	3		<b>Задовільно</b> - неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00-3,24	3		<b>Достатньо</b> - неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00-2,99	2	Незараховано	<b>Незадовільно</b> - безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00-1,99	2		<b>Незадовільно</b> - необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

## 10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні вправи та вправи, що підводять до виконання вправи в цілому.
3. Порядок виходу спортсменів до наступного кругу змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура уроку з легкої атлетики.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
7. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Порядок виходу спортсменів до наступного кругу змагань у бігових видах.
10. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
11. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
12. Порядок виходу спортсменів до наступного кругу змагань у стрибках та метаннях.
13. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
15. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
16. Техніка стрибка у висоту способом «Фосбері-флоп».
17. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
18. Класифікація легкоатлетичних вправ.
19. Техніка потрійного стрибка.
20. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
21. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
22. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

23. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
24. Методи навчання легкоатлетичним вправам.
25. Техніка метання малого м'яча.
26. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
27. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
28. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
29. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.
30. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.
31. Техніка бар'єрного бігу.
32. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.
33. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
34. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції. Методика їх виправлення.
35. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях з легкої атлетики.
36. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.
37. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення.
38. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.
39. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні.
40. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
41. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.
42. Календар змагань та методика його складання.
43. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.
44. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.
45. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.
46. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення.
47. Легка атлетика у вищих навчальних закладах.
48. Структура та зміст плану-конспекту уроку з легкої атлетики.
49. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
50. Легка атлетика в дитячих спортивних школах.
51. Методи навчання техніці легкоатлетичних вправ.
52. Методика навчання бігу на короткі та середні дистанції.
53. Легка атлетика в загальноосвітній школі.
54. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
55. Методика навчання стрибку в довжину та потрійного стрибку: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
56. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
57. Методи тренування у легкій атлетиці.
58. Типові помилки в техніці легкоатлетичних метань. Методика їх виправлення.
59. Розвиток витривалості легкоатлетів: засоби та вправи.
60. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
61. Методика навчання стрибку у висоту: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
62. Розвиток гнучкості легкоатлетів: засоби та вправи.
63. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
64. Методика навчання бар'єрного бігу: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
65. Розвиток сили легкоатлетів: засоби та вправи.
66. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
67. Методика навчання спортивної ходьби: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
68. Зв'язок між розвитком рухових якостей легкоатлетів.

69. Індивідуалізація спортивної техніки легкоатлетичних вправ.
70. Типові помилки в техніці потрійного стрибка. Методика їх виправлення.
71. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та 400 метрів.
72. Цілорічне тренування.
73. Методика навчання передачі естафетної палички: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні вправи.
74. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у висоту.
75. Тренування юних легкоатлетів.
76. Завдання, особливості та форми проведення занять з легкої атлетики.
77. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
78. Побудова річного циклу підготовки легкоатлета.
79. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.
80. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.

## **10. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Легка атлетика. Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
4. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.
5. Легка атлетика : посібник до практичних і самостійних занять/ В. В. Тимошенко, В. Г. Лосік, О. В. Полях. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 56 с.
6. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник/ Укладач: О.Ю. Чумаченко, Н.В. Решетілова– Миколаїв: МНУ, 2019.- 150 с.
7. Адамчук В., Кульчицька І., Овчарук В., Овчарук В. Використання допоміжних засобів тренування в легкій атлетиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2022. Вип.13 (32). С. 103-115.
8. Базилевич Н., Волківський М., Самолюк А. Корекція фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики в межах здоров'язбережувальної технології. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014. Вип. 3 К(44). С. 57-61.
9. Liviu M., Ilie M., Fernando G. Determination of balance parameters as physical training factors in Athletics. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Supplement issue 5. P. 2054 – 2057.

### **Додаткова**

10. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
- Правила змагань з легкої атлетики. – 2003.
11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
14. Накутний І.Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1986. – 114 с.
15. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2005. – 42 с.

16. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Є.О. Павлюк, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2006. – 40 с.
17. Усі уроки фізичної культури: 9 клас / І.В.Лущик. – Харків: Основа, 2009.

#### **11. Інформаційні ресурси**

1. Модульне середовище. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua/>
2. Модульний курс для дистанційної форми навчання.
3. Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/>