

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

« 29 серпня »  Євген ПАВЛЮК
2024 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

Теорія і методика з обраного виду спорту. Легка атлетика

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	3 кредитів ЄКТС
Шифр дисципліни	ОПП. 12
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						Контрольна робота	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Денна	4	8	3,0 / 90	90	13	-	13	-	64	-	-	-	+

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 і спорту

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

Хмельницький 2024

3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Теорія і методика з обраного виду спорту. Легка атлетика» 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.

Пререквізити – гімнастика з методикою викладання; вступ до спеціальності; спортивні ігри та методика їх викладання; легка атлетика з методикою викладання; теорія і методика фізичного виховання; вступ до спеціальності.

Кореквізити – курсова робота з теорії і методики спортивного тренування; практика за профілем майбутньої професії.

Освітня програма дисципліни «Теорія і методика з обраного виду спорту. Легка атлетика» 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 застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність до безперервного професійного розвитку; здатність до залучення осіб різних вікових груп до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу зі спортсменами в обраному виді спорту.

програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; 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; аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

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

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.
5. Суддівство в легкій атлетиці.

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, брати участь у суддівстві змагань з легкої атлетики.

4. Структура залікових кредитів дисципліни (4 курс 8 семестр)

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:		
	денну форму		
	лекції	практ. зан-тя	СРЗ
Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичної культури і спорту.	2	2	10
Тема 2 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	2	2	10
Тема 3 – Методика навчання бігу на короткі дистанції (спринт).	2	2	10
Тема 4 – Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	2	2	10
Тема 5 – Методика навчання легкоатлетичним стрибкам через вертикальні перешкоди.	2	2	10
Тема 6 – Методика навчання легкоатлетичним стрибкам через горизонтальні перешкоди.	3	3	14
Разом:	13	13	64
Разом за семестр:	90		

Примітка: СРЗ – самостійна робота здобувачів.

5. Програма навчальної дисципліни

5.1 Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання (4 курс 8 семестр)

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичної культури і спорту. 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	Тема 2 – 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. Література: [7, 9, 13,17]	2
3	Тема 3 – Методика навчання бігу на короткі дистанції(спринт). 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	Тема 4 – Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. 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	Тема 5 – Методика навчання легкоатлетичним стрибкам через вертикальні переешкоди. 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]	2
6	Тема 6 – Методика навчання легкоатлетичним стрибкам через горизонтальні переешкоди. 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
Разом за 8 семестр		13

5.2. Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання 8 семестр 4 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	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.	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 удосконалення техніки кросового бігу: – біг на місцевості з різним ступенем складності. Удосконалення розвитку витривалості.</p>	2
5	<p>Створити уяву про техніку стрибка в висоту способом “Фосбері -флоп”, «ножиці».</p> <p>Навчити техніки відштовхування у сполученні з “переходом через планку”. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей стрибунів.</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 висоту.</p> <p>Удосконалення стрибка способом “перекидний”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у висоту способом “Фосбері-флоп”, «ножиці». Письмове чи усне опитування.</p>	2
6	<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.</p> <p>Удосконалення стрибка способом “прогнувшись”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Письмове чи усне опитування.</p>	3
Разом за 8 семестр		13

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.

8 семестр 4 курс

Теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема № 1 Легка атлетика в системі фізичної культури і спорту	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити розділ “Класифікація видів легкої атлетики. [1, 4, 7, 10, 17].	10
Тема № 2 Організація і проведення змагань з легкої атлетики	Опрацювати лекційний матеріал. Опрацювати рекомендовану літературу Правила змагань (обов’язки бригади суддів на фініші) [1, 4, 7, 10, 17].	10
Тема № 3 Методика навчання бігу на короткі дистанції(спринт).	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].	10
Тема № 4 Методика навчання бігу 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].	10
Тема № 5 Методика навчання легкоатлетичним стрибкам 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].	10
Тема № 6 Методика навчання легкоатлетичним стрибкам через горизонтальні перешкоди.	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, 16, 17].	14
Разом за 8 семестр		64

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, проектною 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 (8 семестр, 4 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	7,2	7,0	6,6	8,1	7,8	7,5
	100 м	13,5	13,3	13,0	15,5	14,9	14,7
2	Біг на витривалість (1000, 500 м)	3.25,0	3.15,0	3.05,0	1.47,0	1.40,0	1.35,0
	Біг на витривалість (3000, 2000 м)	12.35,0	12.00,0	11.25,0	10.30,0	9.40,0	9.10,0

3	Спортивна ходьба 1000 м	Оцінка техніки пересування спортивною ходьбою					
4	Стрибки у довжину способом “зігнувши ноги”	4,40	4,80	5,10	3,40	3,70	4,10
5	Стрибок у висоту “переступанням”	135	140	145	120	130	135

Таблиця 2

№ п\п	ВИД	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Стрибок у довжину з розбігу будь яким способом, м	4.40	4.90	5.30	3.60	3.90	4.20
2	Естафетний біг 2 x 50 м, с*	14.0	13.0	12.5	16.5	16.2	15.5
3	Бар’єрний біг 60 м (6 бар’єрів), с** Юнаки h = 100 см Дівчата h = 76 см	Оцінка техніки подолання бар’єрів					
		13.0	12.5	12.0	14.5	14.0	13.7
4	Метання спису, юнаки 800 г (м) дівчата 600 г (м)	27	28.5	32	17	19	21
5	Метання м’яча 150 г	41	46	52	26	33	37
	Метання гранати (700, 500 г)	33	36	41	20	23	27
6	Штовхання ядра	7.20	8.30	9.10	6.70	7.25	7.60

*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	Відмінно - глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25-4,74	4		Добре - повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75-4,24	4		Добре - в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25-3,74	3		Задовільно - неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00-3,24	3		Достатньо - неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00-2,99	2	Незараховано	Незадовільно - безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00-1,99	2		Незадовільно - 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 кола 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 кола 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 кола 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-флор».
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, підводячи, 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., Самолук 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. Артюшенко 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.

Додаткова

7. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
- Правила змагань з легкої атлетики. – 2003.
8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
 9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
 10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
 11. Накутний І.Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1986. – 114 с.
 12. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2005. – 42 с.
 13. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Є.О. Павлюк, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2006. – 40 с.
 14. 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/>