

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
 Декан факультету здоров'я,  
 психології, фізичної культури та  
 спорту  
 Євген ПАВЛЮК  
 29 серпня 2025 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ** **Легка атлетика з методикою викладання.**

*Галузь знань* – 01 Освіта  
*Спеціальність* – 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)  
*Предметна спеціальність* – 014.11 Середня освіта (фізична культура)  
*Рівень вищої освіти* – Перший (бакалаврський)  
*Освітньо-професійна програма* – Середня освіта (фізична культура)  
*Обсяг дисципліни* – 5 кредитів ЄКТС, *Шифр дисципліни* – ОПП.10.  
*Мова навчання* – Українська  
*Статус дисципліни* – Обов'язкова (професійна підготовка)  
*Факультет* – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
*Кафедра* – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

| Форма здобуття освіти | Курс | Семестр | Загальний обсяг |        | Кількість годин   |        |                    |                   |                     |                               | Курсовий проєкт | Курсова робота | Форма семестрового контролю |       |
|-----------------------|------|---------|-----------------|--------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|-------|
|                       |      |         |                 |        | Аудиторні заняття |        |                    |                   |                     | Самостійна робота, у т.ч. ІРС |                 |                | Залік                       | Іспит |
|                       |      |         | Кредити ЄКТС    | Години | Разом             | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | Семінарські заняття |                               |                 |                |                             |       |
| Д                     | 2    | 4       | 5               | 150    | 64                | 32     | -                  | 32                | -                   | 86                            | -               | -              | -                           | +     |
| З                     | 2    | 4       | 5               | 150    | 16                | 8      | -                  | 8                 | -                   | 134                           | -               | -              | -                           | +     |

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» за спеціальністю 014 «Середня освіта (фізична культура)»

Робоча програма складена: \_\_\_\_\_ к.фіз.вих., доцент Олег КВАСНИЦЯ

Схвалена на засіданні кафедри: \_\_\_\_\_ Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2025 № 1. Зав. кафедри \_\_\_\_\_ Олександр СОЛТИК

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

Голова вченої ради факультету \_\_\_\_\_ Євген ПАВЛЮК

Протокол від 29 серпня 2025 № 1А.

Хмельницький 2025

**ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ**  
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений  
обов'язковий освітній компонент)

| Посада    | Назва кафедри                                  | Підпис                                                                              | Ім'я, ПРІЗВИЩЕ   |
|-----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Гарант ОП | Теорії і методики фізичного виховання і спорту |  | Анатолій РЕБРИНА |

### 3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Легка атлетика з методикою викладання» є обов'язковою освітньою компонентою, що займає провідне місце у підготовці фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура). Її вивчення сприяє формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, розвитку їхніх фахових умінь і методичних навичок з організації та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики, а також має важливе соціальне, педагогічне й оздоровче значення у процесі професійної підготовки.

**Пререквізити** – Вступ до спеціальності.

**Постреквізити** – Теорія і методика дитячого та юнацького спорту; сучасні аспекти викладання (освітні технології) фізичної культури у закладах загальної середньої освіти; організація і методика спортивно-масової роботи; спортивні споруди і обладнання; практика з літніх видів рухової активності; педагогічна практика у позашкільних установах; педагогічна практика у закладах загальної середньої освіти.

Відповідно до освітньо-професійної програми за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура) дисципліна сприяє забезпеченню:

**компетентностей:** ФК08 Здатність здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів на засадах компетентнісного підходу; ФК25 Здатність взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та організації дозвілля.

**програмних результатів навчання:** ПРН07 Демонструвати академічні знання з освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) і володіти методиками і технологіями моделювання змісту навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів; ПРН13 Володіти методиками та інструментами оцінювання та моніторингу результатів навчання учнів; ПРН32 Здійснювати різні види оцінювання результатів навчання учнів (формувальне, поточне, підсумкове тощо) з використанням відповідних методик і критеріїв оцінювання; ПРН38 Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності; ПРН39 Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.

**Метою дисципліни** є формування у студентів теоретичних знань та практичних умінь, необхідних для навчання та тренування з легкої атлетики, організації і суддівства змагань, а також забезпечення безпеки та профілактики травматизму під час занять і змагань у закладах освіти. Дисципліна сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців для спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності

**Предметом дисципліни** є техніка, методика навчання і тренування з видів легкої атлетики, правила організації та суддівства змагань, основи профілактики травматизму і забезпечення безпеки під час занять та змагань..

**Завдання дисципліни:** забезпечити засвоєння здобувачами вищої освіти основних знань і практичних навичок з техніки виконання легкоатлетичних вправ; ознайомити з методикою навчання, тренування й педагогічного контролю у різних видах легкої атлетики; сформувати вміння організовувати і проводити заняття і змагання з легкої атлетики відповідно до правил, норм безпеки та сучасних вимог підготовки спортсменів.

**Результати навчання.** Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: *відтворювати* основні поняття, принципи, методи, засоби та прийоми навчання легкоатлетичних вправ, а також правила змагань з окремих видів легкої атлетики; *пояснювати* зміст, послідовність і логіку навчання техніки легкоатлетичних вправ та методику розвитку основних рухових якостей (швидкості, витривалості, сили, спритності, вибухової сили, швидкісної витривалості); *ідентифікувати та інтерпретувати* особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики, зміст і призначення

спеціально-підготовчих вправ, систему педагогічного контролю та організаційно-методичні вимоги до занять; *застосовувати* набуті знання для демонстрації технічних елементів легкоатлетичних вправ, планування та проведення навчально-тренувальних занять і змагань відповідно до правил і вимог безпеки; *аналізувати* ефективність використання засобів і методів тренувань, визначати та виправляти типові помилки у техніці виконання вправ, *порівнювати* різні підходи до організації занять; *критично оцінювати* рівень підготовленості спортсменів, доцільність застосування засобів і методів тренувального процесу; *розробляти* власні тренувальні плани з легкої атлетики, удосконалювати методичні прийоми та *розробляти* власні комплекси спеціально-підготовчих вправ з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей спортсменів.

#### 4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

| Назва розділу (теми)                                                   | Кількість годин, відведених на денну форму здобуття освіти |                   |                   |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                        | Лекції                                                     | Практичні заняття | Самостійна робота |
|                                                                        |                                                            |                   |                   |
| Четвертий семестр                                                      |                                                            |                   |                   |
| Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання.                 | 4                                                          | 2                 | 8                 |
| Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби.                             |                                                            | 2                 | 8                 |
| Тема 3 – Біг на короткі дистанції (спринт).                            | 4                                                          | 4                 | 8                 |
| Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції.                            | 4                                                          | 2                 | 8                 |
| Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди.           | 4                                                          | 2                 | 8                 |
| Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди.         |                                                            | 2                 | 8                 |
| Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики.           | 4                                                          | 2                 | 8                 |
| Тема 8 – Техніка та методика навчання метання списа.                   |                                                            | 4                 | 6                 |
| Тема 9 – Методика навчання та техніка бар’єрного бігу.                 | 4                                                          | 4                 | 6                 |
| Тема 10 – Естафетний біг.                                              | 4                                                          | 4                 | 6                 |
| Тема 11 – Методика навчання та техніка штовхання ядра.                 | 4                                                          | 2                 | 6                 |
| Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики |                                                            | 2                 | 6                 |
| Разом:                                                                 | 32                                                         | 32                | 86                |
| Разом за семестр:                                                      | 150                                                        |                   |                   |

#### 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

##### 5.1 Зміст лекційного курсу

##### Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

| № лекції                 | Перелік тем лекцій, їх анотацій                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кількість годин |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Четвертий семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| 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], с. 12-23; [3], с. 6-10; [11], с. 8-15; [14], [15] | 4               |
| 2                        | <b>Тема 2</b> – Основи техніки спортивної ходьби . Історична довідка розвитку                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | ходьби. Циклічність рухів. Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Література: [1], с. 23-32; [2], с. 34-36; [13], с. 22-34.                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| 3  | <b>Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби .</b> Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Методика навчання в ходьбі та бігу. Література: [1], с. 23-32; [2], с. 34-36; [13], с. 22-34.                                                                                                                                                                                       |   |
| 4  | <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], с. 13-19; [9], с. 14-26; [12], с. 103-115; [16].                                | 4 |
| 5  | <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], с. 26-39; [7], с. 26-40; [10], с. 34-52; [11], с. 30-49; [16].                       | 4 |
| 6  | <b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди.</b> Історична довідка розвитку стрибків. Характеристика техніки стрибків. Фазова структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [13], с. 1-8.                                                                                                                   | 4 |
| 7  | <b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди.</b> Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання стрибкам. Правила змагань. Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [13], с. 1-8.                                                                                                                                                              |   |
| 8  | <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], с. 66-79; [4], с. 50-61; [9], с. 34-52; [12], с. 103-115. |   |
| 9  | <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], с. 1-10; [11], с. 1-7; [17], [18].                                                                                         | 4 |
| 10 | <b>Тема 8 – Метання списа.</b> Історична довідка розвитку виду. Загальна характеристика техніки метання списа. Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10; [9], с. 1-7.                                                                                                                                                                                                    |   |
| 11 | <b>Тема 8 – Метання списа.</b> Методика навчання. Правила та організація змагань з метання списа. Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10; [9], с. 1-7.                                                                                                                                                                                                                 |   |
| 12 | <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], с. 11-33; [7], с. 41-50; [10], с. 74-90; [11], с. 102-117.                                                                                                                       | 4 |
| 13 | <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], с. 31-53; [7], с. 53-58; [11], с. 119-130.                                                                               | 4 |
| 14 | <b>Тема 11 – Штовхання ядра.</b> Історична довідка. Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки. Правила змагань. Література: [7], с. 59-63; [10], с. 99-118; [11], с. 131-142.                                                                                                                                                                                                   | 4 |
| 15 | <b>Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.</b> Принципи проведення практичних занять. Література: [3], с. 39-46; [4], с. 19-28; [5], с. 71-92.                                                                                                                                                                                                          |   |

|                         |                                                                                                                                                                                                               |           |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 16                      | <b>Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.</b> Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці. Література: [3], с. 39-46; [4], с.19-28; [5], с. 71-92. |           |
| <b>Разом за семестр</b> |                                                                                                                                                                                                               | <b>32</b> |

**Перелік лекцій для студентів заочної форми здобуття освіти**

| <b>№ лекції</b>          | <b>Перелік тем лекцій, їх анотацій</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Кількість годин</b> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Четвертий семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
| 1                        | <p><b>Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання.</b> 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], с. 12-23; [3], с. 6-10; [11], с. 8-15; [14], [15]</p> <p><b>Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби .</b> Історична довідка розвитку ходьби. Циклічність рухів. Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Література: [1], с. 23-32; [2], с. 34-36; [13], с. 22-34.</p> <p><b>Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби .</b> Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Методика навчання в ходьбі та бігу. Література: [1], с. 23-32; [2], с. 34-36; [13], с. 22-34.</p> <p><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], с. 13-19; [9], с. 14-26; [12], с. 103-115; [16].</p> <p><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], с. 26-39; [7], с. 26-40; [10], с. 34-52; [11], с. 30-49; [16].</p>                                            | 2                      |
| 2                        | <p><b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди.</b> Історична довідка розвитку стрибків. Характеристика техніки стрибків. Фазова структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [13], с. 1-8.</p> <p><b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди.</b> Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання стрибкам. Правила змагань. Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [13], с. 1-8.</p> <p><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], с. 66-79; [4], с. 50-61; [9], с. 34-52; [12], с. 103-115.</p> <p><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], с. 1-10; [11], с. 1-7; [17], [18].</p> <p><b>Тема 8 – Метання списа.</b> Історична довідка розвитку виду. Загальна характеристика техніки метання списа. Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10; [9], с. 1-7.</p> <p><b>Тема 8 – Метання списа.</b> Методика навчання. Правила та організація змагань з метання списа. Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10;</p> | 2                      |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                         | [9], с. 1-7.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| 3                       | <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], с. 11-33; [7], с.41-50; [10], с. 74-90; [11], с. 102-117.                                         | 2        |
|                         | <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], с. 31-53; [7], с.53-58; [11], с. 119-130. |          |
|                         | <b>Тема 11 – Штовхання ядра.</b> Історична довідка. Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки. Правила змагань. Література: [7], с. 59-63; [10], с.99-118; [11], с. 131-142.                                                                                                                     |          |
|                         | <b>Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.</b> Принципи проведення практичних занять. Література: [3], с. 39-46; [4], с.19-28; [5], с. 71-92.                                                                                                                            |          |
|                         | <b>Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.</b> Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці. Література: [3], с. 39-46; [4], с.19-28; [5], с. 71-92.                                                                                            |          |
| <b>Разом за семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b> |

## 5.2 Зміст практичних занять

### Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

| № п/п                    | Теми практичних занять                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кількість годин |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Четвертий семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
| 1                        | <b>Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання</b><br>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.<br>Література: [1], с. 12-23; [3], с. 6-10; [11], с. 8-15; [14], [15]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2               |
| 2                        | <b>Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби</b><br>Ознайомити з правилами та організацією змагань зі спортивної ходьби. Ознайомити із технікою спортивної ходьби. Розвиток витривалості. 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2               |
| 3                        | <b>Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби</b><br>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.<br>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. Вдосконалення техніки ходьби на спусках та підйомах. Удосконалення окремих елементів техніки. Проходження змагальної дистанції.<br>Література: [1], с. 23-32; [2], с. 34-36; [13], с. 22-34. |                 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4 | <p><b>Тема 3 – Біг на короткі дистанції (спринт)</b><br/> 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. Навчити бігу по прямій. Навчити бігу по повороту: – біг по колу з виходом на пряму; – біг по колу радіусом 20 м. Сприяти розвитку швидкості.<br/> 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.<br/> Навчити фінішування: – різновиди фінішування. Подальше вивчення старту та стартового розгону: – спеціальні підготовчі вправи для вивчення старту. Удосконалення швидкості.<br/> Вдосконалення техніки бігу з низького старту на прямій та повороті. Правила змагань: – робота суддів хронометристів; – робота суддів на фініші. Сприяти розвитку швидкості.<br/> Вдосконалення техніки старту та стартового розгону. Спеціальні розвиваючі вправи. Пробігання контрольної дистанції.<br/> Прийом практичних випробувань. Вдосконалення низького старту і стартового розгону. Сприяти розвитку якостей.<br/> 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.<br/> 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.<br/> Література: [7], с. 13-19; [9], с. 14-26; [12], с. 22-39; [16].</p> | 4 |
| 5 | <p><b>Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції</b><br/> 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.<br/> Література: [6], с. 26-39; [7], с. 26-40; [10], с. 34-52; [11], с. 30-49; [16].</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 6 | <p><b>Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції</b><br/> Вдосконалення 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.<br/> Подальше вивчення та вдосконалення техніки кросового бігу: – біг на місцевості з різним ступенем складності. Вдосконалення розвитку витривалості.<br/> Література: [6], с. 26-39; [7], с. 26-40; [10], с. 34-52; [11], с. 30-49; [16].</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 7 | <p><b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди</b><br/> Створити уяву про техніку стрибка в висоту способом “Фосбері -флоп”, «ножиці». Навчити техніки відштовхування у сполученні з “переходом через планку”. Сприяти розвитку швидко-силових якостей стрибкуна.<br/> 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.<br/> Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [10], с. 34-52; [13], с. 1-8.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 8  | <p><b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди</b><br/>         Подальше вивчення рухів у польоті: – стрибки з підвищення. Сприяти розвитку швидкої сили. Виконання спеціально-підготовчих вправ стрибунів у висоту. Вдосконалення стрибка способом “перекидний”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у висоту способом “Фосбері-флоп”, «ножиці». Письмове чи усне опитування.<br/>         Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [10], с. 34-52; [13], с. 1-8.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 9  | <p><b>Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди</b><br/>         Створити уяву про техніку стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Навчити техніки відштовхування у сполученні з “вильотом в кроці”. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.<br/>         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.<br/>         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.<br/>         Література: [2], с. 66-79; [4], с. 50-61; [9], с. 34-52; [12], с. 103-115.</p> | 2 |
| 10 | <p><b>Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики</b><br/>         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.<br/>         Література: [7], с. 1-10; [11], с. 1-7; [17], [18].</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |
| 11 | <p><b>Тема 8 – Метання списа</b><br/>         Створити правильну уяву про техніку метання «малого м'яча», метання гранати. Ознайомлення з правилами змагань. Підготовчі і спеціальні вправи метальника. Техніка безпеки при метаннях.<br/>         Навчити правильному триманню снаряда і випуску. Метання з місця. Навчити фінальному зусиллю. Метання м'яча після попереднього півоберту вправо.<br/>         Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10; [9], с. 1-7.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 12 | <p><b>Тема 8 – Метання списа</b><br/>         Навчити техніці кидкових кроків. Сприяти розвитку швидкості. Виконання заключної частини розбігу в ходьбі кроком, підтюпцем і повільному бігу.<br/>         Навчити техніці метання гранати в цілому. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей. Вдосконалення окремих елементів техніки метання.<br/>         Вдосконалення техніки метання «малого м'яча» та гранати в цілому.<br/>         Виконання контрольних нормативів. Ознайомлення з роботою суддівської бригади з метання гранати.<br/>         Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10; [9], с. 1-7.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 13 | <p><b>Тема 9 – Бар’єрний біг</b><br/> Створити уяву про техніку бар’єрного бігу:<br/> – спеціальні вправи бар’єриста на місці та в русі.<br/> 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.<br/> Навчити техніки долання бар’єра збоку в ходьбі, підтюпцем та в бігу.<br/> Навчити техніки долання бар’єра через середину в ходьбі та бігу. Сприяти розвитку гнучкості.<br/> Навчити техніки бігу між бар’єрами. Продовжити навчати техніки долання 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.<br/> 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.<br/> Вдосконалення техніки бігу з бар’єрами в цілому. Пробігання всієї дистанції бар’єрного бігу на 60 м для дівчат і юнаків. Здача контрольних вимог.<br/> Правила організації змагань з бар’єрного бігу (усне або письмове опитування). Повторення всіх елементів бар’єрного бігу. Сприяти розвитку фізичних якостей.<br/> з бігу та опитування теоретичного розділу.<br/> Література: [3], с. 11-33; [7], с.41-50; [10], с. 74-90; [11], с. 102-117.</p> | 4 |
| 14 | <p><b>Тема 10– Естафетний біг</b><br/> Створити уяву про техніку естафетного бігу, правила змагань. Навчити передачі естафети. Навчити передачі естафети в русі. Правила змагань в метанні списа.<br/> 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.<br/> Навчити старту приймаючого естафету: – старт на прямій з опорою на одну руку; – визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки.<br/> Добитись злагодженої передачі естафети на максимальній швидкості. Література: [5], с. 31-53; [7], с.53-58; [11], с. 119-130.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| 15 | <p><b>Тема 10– Естафетний біг</b><br/> 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.<br/> Відпрацювання передачі естафетної палички на етапах 1-2, 3-4. Розвиток швидкісно-силових якостей. Виконання контрольних вимог з естафетного бігу.<br/> Навчити техніки приземлення. Спеціальні стрибкові вправи. Сприяння розвитку швидкісно-силовій підготовці.<br/> Література: [5], с. 31-53; [7], с.53-58; [11], с. 119-130.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 |
| 16 | <p><b>Тема 11 – Штовхання ядра</b><br/> Створити уяву про техніку штовхання ядра з розгону стрибком. Навчити правильно тримати і виштовхувати ядро. Організація техніки безпеки при штовханні ядра.<br/> Навчити фінальному зусиллю в штовханні ядра. Ознайомлення з технікою виконання скачка. Сприяти розвитку вибухової сили.<br/> Література: [7], с. 59-63; [10], с.99-118; [11], с. 131-142.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 17               | <b>Тема 11 – Штовхання ядра</b><br>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.<br>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.<br>Література: [7], с. 59-63; [10], с.99-118; [11], с. 131-142. |    |
| 18               | <b>Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики</b><br>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.<br>Література: [3], с. 39-46; [4], с.19-28; [5], с. 71-92.                                                                                                                        | 2  |
| Разом за семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32 |

**Перелік практичних занять для студентів заочної форми здобуття освіти**

| № п/п                           | Теми практичних занять                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кількість годин |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <i><b>Четвертий семестр</b></i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |
| 1                               | <b>Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання</b><br>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.<br>Література: [1], с. 12-23; [3], с. 6-10; [11], с. 8-15; [14], [15]<br><b>Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби</b><br>Ознайомити з правилами та організацією змагань зі спортивної ходьби. Ознайомити із технікою спортивної ходьби. Розвиток витривалості. 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.<br><b>Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби</b><br>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.<br>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. Удосконалення техніки ходьби на спусках та підйомах. Удосконалення окремих елементів техніки. Проходження змагальної дистанції.<br>Література: [1], с. 23-32; [2], с. 34-36; [13], с. 22-34. | 2               |

### **Тема 3 – Біг на короткі дистанції (спринт)**

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.

Навчити бігу по прямій. Навчити бігу по повороту: – біг по колу з виходом на пряму; – біг по колу радіусом 20 м. Сприяти розвитку швидкості.

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.

Навчити фінішування: – різновиди фінішування. Подальше вивчення старту та стартового розгону: – спеціальні підготовчі вправи для вивчення старту. Удосконалення швидкості.

Вдосконалення техніки бігу з низького старту на прямій та повороті. Правила змагань: – робота суддів хронометристів; – робота суддів на фініші. Сприяти розвитку швидкості.

Вдосконалення техніки старту та стартового розгону. Спеціальні розвиваючі вправи. Пробігання контрольної дистанції.

Прийом практичних випробувань. Вдосконалення низького старту і стартового розгону. Сприяти розвитку якостей.

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.

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.

Література: [7], с. 13-19; [9], с. 14-26; [12], с. 22-39; [16].

### **Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції**

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.

Література: [6], с. 26-39; [7], с. 26-40; [10], с. 34-52; [11], с. 30-49; [16].

### **Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції**

Вдосконалення 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.

Подальше вивчення та вдосконалення техніки кросового бігу: – біг на місцевості з різним ступенем складності. Вдосконалення розвитку витривалості.

Література: [6], с. 26-39; [7], с. 26-40; [10], с. 34-52; [11], с. 30-49; [16].

### **Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди**

Створити уяву про техніку стрибка в висоту способом “Фосбері -флоп ”, «ножиці». Навчити техніки відштовхування у сполученні з “переходом через планку ”. Сприяти розвитку швидко-силових якостей стрибкуна.

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.

Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [10], с. 34-52; [13], с. 1-8.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   | <p><b>Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди</b><br/>         Подальше вивчення рухів у польоті: – стрибки з підвищення. Сприяти розвитку швидкої сили. Виконання спеціально-підготовчих вправ стрибунів у висоту. Вдосконалення стрибка способом “перекидний”, «ножиці» в цілому. Виконання контрольних вимог зі стрибків у висоту способом “Фосбері-флоп”, «ножиці». Письмове чи усне опитування.<br/>         Література: [10], с. 52-69; [11], с. 50-62; [10], с. 34-52; [13], с. 1-8.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| 2 | <p><b>Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди</b><br/>         Створити уяву про техніку стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Навчити техніки відштовхування у сполученні з “вильотом в кроці”. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.<br/>         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.<br/>         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.<br/>         Література: [2], с. 66-79; [4], с. 50-61; [9], с. 34-52; [12], с. 103-115.</p> <p><b>Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики</b><br/>         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.<br/>         Література: [7], с. 1-10; [11], с. 1-7; [17], [18].</p> <p><b>Тема 8 – Метання списа</b><br/>         Створити правильну уяву про техніку метання «малого м'яча», метання гранати. Ознайомлення з правилами змагань. Підготовчі і спеціальні вправи металника. Техніка безпеки при метаннях.<br/>         Навчити правильному триманню снаряда і випуску. Метання з місця. Навчити фінальному зусиллю. Метання м'яча після попереднього півоберту вправо.<br/>         Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10; [9], с. 1-7.</p> <p><b>Тема 8 – Метання списа</b><br/>         Навчити техніці кидкових кроків. Сприяти розвитку швидкості. Виконання заключної частини розбігу в ходьбі кроком, підтюпцем і повільному бігу.<br/>         Навчити техніці метання гранати в цілому. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей. Вдосконалення окремих елементів техніки метання.<br/>         Вдосконалення техніки метання «малого м'яча» та гранати в цілому.<br/>         Виконання контрольних нормативів. Ознайомлення з роботою суддівської бригади з метання гранати.<br/>         Література: [1], с. 71-90; [2], с. 81-100; [6], с. 1-10; [9], с. 1-7.</p> | 2 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 3 | <p><b>Тема 9 – Бар’єрний біг</b><br/> Створити уяву про техніку бар’єрного бігу:<br/> – спеціальні вправи бар’єриста на місці та в русі.<br/> 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.<br/> Навчити техніки долання бар’єра збоку в ходьбі, підтюпцем та в бігу.<br/> Навчити техніки долання бар’єра через середину в ходьбі та бігу. Сприяти розвитку гнучкості.<br/> Навчити техніки бігу між бар’єрами. Продовжити навчати техніки долання 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.<br/> Вдосконалення техніки бігу в п’ять кроків: – імітація рухів рук у бар’єрному бігу з положення бар’єрного сиді. 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.<br/> Вдосконалення техніки бігу з бар’єрами в цілому. Пробігання всієї дистанції бар’єрного бігу на 60 м для дівчат і юнаків. Здача контрольних вимог.<br/> Правила організації змагань з бар’єрного бігу (усне або письмове опитування). Повторення всіх елементів бар’єрного бігу. Сприяти розвитку фізичних якостей.<br/> з бігу та опитування теоретичного розділу.<br/> Література: [3], с. 11-33; [7], с.41-50; [10], с. 74-90; [11], с. 102-117.</p> <p><b>Тема 10– Естафетний біг</b><br/> Створити уяву про техніку естафетного бігу, правила змагань. Навчити передачі естафети. Навчити передачі естафети в русі. Правила змагань в метанні списа.<br/> 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.<br/> Навчити старту приймаючого естафету: – старт на прямій з опорою на одну руку; – визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки.<br/> Добитись злагодженої передачі естафети на максимальній швидкості. Література: [5], с. 31-53; [7], с.53-58; [11], с. 119-130.</p> <p><b>Тема 10– Естафетний біг</b><br/> 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.<br/> Відпрацювання передачі естафетної палички на етапах 1-2, 3-4. Розвиток швидкісно-силових якостей. Виконання контрольних вимог з естафетного бігу.<br/> Навчити техніки приземлення. Спеціальні стрибкові вправи. Сприяння розвитку швидкісно-силовій підготовці.<br/> Література: [5], с. 31-53; [7], с.53-58; [11], с. 119-130.</p> <p><b>Тема 11 – Штовхання ядра</b><br/> Створити уяву про техніку штовхання ядра з розгону стрибком. Навчити правильно тримати і виштовхувати ядро. Організація техніки безпеки при штовханні ядра.<br/> Навчити фінальному зусиллю в штовханні ядра. Ознайомлення з технікою виконання скачка. Сприяти розвитку вибухової сили.<br/> Література: [7], с. 59-63; [10], с.99-118; [11], с. 131-142.</p> | 2 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  | <p><b>Тема 11 – Штовхання ядра</b><br/> 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.<br/> 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.<br/> Література: [7], с. 59-63; [10], с.99-118; [11], с. 131-142.</p> <p><b>Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики</b><br/> 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.<br/> Література: [3], с. 39-46; [4], с.19-28; [5], с. 71-92.</p> |          |
|  | <b>Разом за семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b> |

### 5.3 Зміст самостійної роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, оволодіння знаннями з нових тем, винесених на самостійне опрацювання, тестування з теоретичного матеріалу тощо. До послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

#### Зміст самостійної роботи

| Номер тижня              | Вид самостійної роботи                                                           | Кількість годин |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Четвертий семестр</b> |                                                                                  |                 |
| 1                        | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т1, підготовка до практичного заняття №1.    | 8               |
| 2-3                      | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т2, підготовка до практичного заняття №2-3.  | 8               |
| 5                        | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т3, підготовка до практичного заняття №5.    | 8               |
| 6-7                      | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т4, підготовка до практичного заняття №6-7.  | 8               |
| 8                        | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т5, підготовка до практичного заняття №8.    | 8               |
| 9-10                     | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т6, підготовка до практичного заняття №9-10. | 8               |
| 11                       | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т7, підготовка до практичного заняття №11.   | 8               |
| 12                       | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т8, підготовка до практичного заняття №12.   | 6               |
| 13                       | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т9, підготовка до практичного заняття №13.   | 6               |
| 14                       | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т10, підготовка до практичного заняття №14.  | 6               |
| 15                       | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т11, підготовка до практичного заняття №15.  | 6               |
| 16                       | Опрацювати теоретичного матеріалу з Т12, підготовка до практичного заняття №16.  | 6               |
| <b>Разом за семестр</b>  |                                                                                  | <b>86</b>       |

На самостійне опрацювання студентів виносяться визначені у методичних рекомендаціях до практичних занять та самостійної роботи питання з кожної теми. Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням завдань здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

## **6. ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів пояснення, розповіді, бесіди, проблемного навчання й візуалізації); практичні заняття; самостійна робота (самостійний аналіз завдання, робота з літературними джерелами, індивідуальне завдання).

В освітньому процесі застосовуються: методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні (пояснення, дискусія, консультування), практичні (інструктування, розв'язування ситуаційних задач), наочні (демонстрування, ілюстрування, спостереження); за логікою передачі і сприймання навчальної інформації; за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (методи проблемного викладу, частково пошукові, дослідницькі, спрямовані на розвиток самостійності здобувачів освіти); методи стимулювання і мотивації учіння, інтерактивні; метод аналізу конкретних ситуацій (case-study) з використанням технологій візуалізації, інформаційно-комунікаційних та технологій дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

## **7. 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 поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу;
- оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (розв'язування практичних завдань, участь у обговоренні ситуацій, самостійні роботи);
- здача практичних нормативів.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за білетами, попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

## **8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ**

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно

працювати на занятті, розв'язувати задачі, брати участь у дискусіях щодо прийнятих рішень при виконанні здобувачами задач).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. 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 студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, які сприяють формуванню компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

## 9. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання виставляється в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, здобувач денної форми здобуття освіти з навчальної дисципліни, підсумковим контролем для якої є іспит, може набрати до 60 балів. Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного та підсумкового контролів набере від 60 до 100 балів.

Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

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

| Аудиторна робота  | Контрольні заходи | Самостійна робота | Семестровий контроль | Разом |
|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------|
| Четвертий семестр |                   |                   |                      | Сума  |

| Практичні заняття                                           |     |     |     |     |     | Тестовий контроль: |       | Тестовий контроль | Іспит | балів   |
|-------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|-------|-------------------|-------|---------|
| 1                                                           | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | T*1-3              | T*4-6 | ТК                |       |         |
| Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум) |     |     |     |     |     |                    |       |                   |       |         |
| 3-5                                                         | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 6-10               | 6-10  | 6-10              | 24-40 | 60-100* |
| 18-30                                                       |     |     |     |     |     | 12-20              |       | 6-10              | 24-40 |         |

**Примітка:** T – тема навчальної дисципліни;

\*За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

### Оцінювання тестових завдань

Кожен з тестів, передбачених Робочою програмою, складається із 20 питань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент під час виконання першого – четвертого тестових контролів, складає 10. За ТК здобувач може набрати максимально 10 балів. На тестування відводиться 30 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання.

Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

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

**Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання (перший – четвертий тестові контролі)**

|                                 |      |       |       |       |       |        |
|---------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Кількість правильних відповідей | 1-11 | 12    | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20  |
| Відсоток правильних відповідей  | 0-59 | 60-65 | 66-72 | 73-82 | 83-89 | 90-100 |
| Кількість балів                 | -    | 6     | 7     | 8     | 9     | 10     |

### Оцінювання практичних завдань

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні задач; результати самостійних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

### Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

| Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей | Узагальнений зміст критерія оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно (високий)                                                                     | Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує та інтерпретує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє техніку легкоатлетичних вправ, аналізує ефективність тренувальних засобів, вміє розробити власні комплекси вправ відповідно до поставлених завдань. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> . |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Добре (середній)           | Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, пояснює та інтерпретує основні методи, застосовує знання для вирішення практичних завдань; може аналізувати та оцінювати ефективність засобів тренування, виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві-три <b>несуттєві помилки</b> .                                                                                                                                                                                                                          |
| Задовільно (достатній)     | Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, має загальні уявлення про техніку виконання легкоатлетичних вправ і методику навчання, проте відчуває труднощі з аналізом, оцінюванням та узагальненням інформації. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти допускає неточності і <b>суттєві помилки</b> 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 (недостатній) | Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не володіє методикою навчання та організації занять з легкої атлетики, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Складання іспиту відбувається за попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри білетами. Відповідно до цього в екзаменаційному білеті поєднуються питання як теоретичного, так і практичного характеру

Здача іспиту можлива в очному режимі із присутністю екзаменатора. При наявності поважних підстав (карантинні обмеження, обмеженні можливості бути присутнім внаслідок військового стану, стан здоров'я студента тощо) допускається здача екзамену за допомогою дистанційних технологій, зокрема із використанням платформи ZOOM, Viber тощо. Рівень виконаної екзаменаційної роботи оцінюється за чотирьох бальною системою із урахуванням зазначених нижче критеріїв оцінювання.

### Приклад білету:

Завдання 1. Охарактеризуйте техніку бігу на середні та довгі дистанції: положення тулуба і голови, робота рук та ніг, особливості бігового кроку та розподіл зусиль на дистанції..

Завдання 2. Розкрийте техніку бігу на короткі дистанції: старт, прискорення, положення тулуба та голови, рухи рук і ніг, характеристика циклу подвійного кроку, особливості фінішування.

Завдання 3. Поясніть порядок визначення переможця у змаганнях зі стрибків у довжину, якщо троє спортсменів показали однаковий результат.

**Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів денної форми навчання (40 балів для підсумкового контролю)**

| Види завдань | Для кожного окремого виду завдань        |                                                   |                                       |
|--------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
|              | Мінімальний (достатній) бал (задовільно) | Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре) | Максимальний (високий) бал (відмінно) |

|                        |           |           |           |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Теоретичне питання № 1 | 6         | 8         | 10        |
| Теоретичне питання № 2 | 6         | 8         | 10        |
| Практичне завдання     | 12        | 16        | 20        |
| <b>Разом:</b>          | <b>24</b> | <b>32</b> | <b>40</b> |

*Примітка.* \*Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Для кожного окремого виду завдань підсумкового семестрового контролю застосовуються критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти, наведені вище (Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти).

#### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

| Оцінка ЄКТС | Рейтингова шкала балів | Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни) |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                        | Залік                                                                                                                        | Іспит/диференційований залік                                                                                                                                                                                                  |
| A           | 90-100                 | Зараховано                                                                                                                   | <b>Відмінно/Excellent</b> – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом |
| B           | 83-89                  |                                                                                                                              | <b>Добре/Good</b> – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом                  |
| C           | 73-82                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |
| D           | 66-72                  |                                                                                                                              | <b>Задовільно/Satisfactory</b> – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни                                                        |
| E           | 60-65                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |
| FX          | 40-59                  | Незараховано                                                                                                                 | <b>Незадовільно/Fail</b> – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом         |
| F           | 0-39                   |                                                                                                                              | <b>Незадовільно/Fail</b> – Результати навчання відсутні                                                                                                                                                                       |

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

#### 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-флоп».
17. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4х100 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.

## **11. НАВЧАЛЬНО - МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Освітній процес з дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, викладачами кафедри підготовлені і видані такі роботи:

1. Курс «Теорія і практика навчання легкої атлетики». <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=3743>
2. Легка атлетика з методикою викладання : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. М. Квасниця, І. М. Квасниця, В. Л. Хіміч. Хмельницький : ХНУ, 2025. 56 с. <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=3743>

## **12. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ (ЗА ПОТРЕБИ)**

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проектор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.

## **13. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна**

1. Бубка С. Н. Легка атлетика. Енциклопедія в запитаннях та відповідях / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – К. : Олімп. літ., 2016. – 536 с.
2. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. – Київ : Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2017. – 217 с.

3. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І.Франка, Житомир. 2022. – 54.
4. Демидова І. В., Лелека В. М., Макух Н. І., Демидова О. В. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції): Навчально-методичний посібник. – Миколаїв, 2016. – 61 с.
5. Демидова І. В., Лелека В. М., Решетілова Н. В. Бігові види легкої атлетики. Частина 2 (біг на витривалість): Навчально-методичний посібник. – Миколаїв, 2019. – 100 с.
6. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ : НУБіП України, 2021. – 40 с.
7. Йопа Т. В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 64 с.
8. Йопа Т.В. Теорія та методика викладання легкої атлетики: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 134.
9. Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. - Луцьк: Вежа-Друк, 2023. - 308 с.
10. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. – 224 с.
11. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник/ Укладач: О.Ю. Чумаченко, Н.В. Решетілова– Миколаїв: МНУ, 2019.- 150 с.
12. 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.
13. 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

14. Адамчук В., Дідик Т., Кульчицька І., Поляк В., Квасниця О. Інноваційні підходи до викладання дисципліни теорія і методика викладання легкої атлетики на основі використання технологій дистанційного навчання. 2024 № 2
15. Квасниця О., Стойка О., Латишев М., Квасниця І. Сучасні напрямки та методи дослідження у легкій атлетиці: огляд літератури. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2025 №1.
16. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колос О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2020, 9(28), 224-230.
17. Кульчицька І, Дідик Т., Квасниця О. (2025). Особливості змісту та викладання спортивно-педагогічних дисциплін у ЗВО (на прикладі дисципліни «теорія і методика викладання легкої атлетики»). *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2, 7-18.
18. Квасниця І., Квасниця О., Рибак Л., Демченко Н. (2025). Інноваційні технології в легкій атлетиці: сучасні тенденції до підвищення ефективності тренувального процесу. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 2(1), 158–164.
19. Лівак П., Павлова О., Кушнір Р. (2024). Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*, 30, 1–12.
20. Хижняк А. А., Крупко Н. В. Психодіагностичне дослідження професійного становлення тренера з легкої атлетики // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. № 1(173). С. 154–16

#### 14. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу:  
<https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7558>
2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу:  
[http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php\\_f/p1age\\_lib.php](http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php) .
3. Інституційний репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу:  
<https://library.khmnu.edu.ua/#>.