

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

 Євген ПАВЛЮК

« 31 » _____ 2023 р.



Робоча програма навчальної дисципліни

Легка атлетика з методикою викладання

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	014.11 Середня освіта (фізична культура)
Рівень вищої освіти	Перший, бакалаврський
Обсяг дисципліни	5 кредитів ЄКТС
Шифр дисципліни	ОПП. 07
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни	Обов'язкова (цикл професійної підготовки)
Факультет	Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Контрольна робота	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Денна	2	3	2,0 / 60	60	17	-	17	-	26	-	-	+	-
	2	4	3,0 / 90	90	17	-	17	-	56	-	-	-	+
Заочна	2	3	2,0 / 60	60	4	-	4	-	52	+	-	+	-
	2	4	3,0 / 90	90	4	-	4	-	152	+	-	-	+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми 014 Середня освіта, зі предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), першого бакалаврського рівня вищої освіти

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

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 31 серпня 2023 р.
Зав. кафедрою ТМФВС  д.пед.наук, проф. Олександр СОЛТИК

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

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

3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)».

Пререквізити – вступ до фаху.

Кореквізити – теорія і методика викладання фізичного виховання у ЗНЗ; курсова робота з теоретико-методичних засад фізичного виховання; педагогічна практика у ЗНЗ.

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

компетентності: здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я; здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини; здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

програмні результати навчання: знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена; володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту; здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

Мета дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, професійно – педагогічних навичок, необхідних для навчання і тренування в легкій атлетичній, суддівстві змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти. Навчальна дисципліна сприяє підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи.

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

Завдання дисципліни:

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

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

4. Структура залікових кредитів дисципліни

(II курс 3 семестр)

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:					
	денну форму			заочну форму		
	лекції	практ. зан-тя	СРЗ	лекції	практ. зан-тя	СРЗ
Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання.	2	2	4	2	2	26
Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби.	4	4	4			
Тема 3 – Біг на короткі дистанції (спринт)	2	2	4			
Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції.	2	4	4			
Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди	4	2	4	2	2	26
Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди	3	3	6			
Разом:	17	17	26	4	4	52
Разом за семестр:	60			60		

(II курс 4 семестр)

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:					
	денну форму			заочну форму		
	лекції	практ. зан-тя	СРЗ	лекції	практ. зан-тя	СРЗ
Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	2	2	8	2	2	70
Тема 8 – Техніка та методика навчання метання списа.	4	4	10			
Тема 9 – Методика навчання та техніка бар'єрного бігу.	2	2	10			
Тема 10 – Естафетний біг.	2	4	8			
Тема 11 – Методика навчання та техніка штовхання ядра.	4	2	10	2	2	72
Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики	3	3	10			
Разом:	17	17	56	4	4	142
Разом за семестр:	90			150		

Примітка: СРЗ – самостійна робота здобувачів.

5. Програма навчальної дисципліни

5.1 Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання

(II курс 3 семестр)

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1 – 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, 5], [3, 15, 16]	2
2	Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби. Історична довідка розвитку	4

	ходьби та бігу. Циклічність рухів. Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Подвійний крок в бігу та його основні моменти. Методика навчання в ходьбі та бігу. Література: [37, 5], [1,2, 15, 16, 34]	
3	Тема 3 – Біг на короткі дистанції(спринт). Характеристика техніки бігу на короткі дистанції. Низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Організація та методика навчання в спринті. Історична довідка розвитку бігу на короткі дистанції. Правила змагань. Література: [37, 5, 15], [16, 31, 33, 34]	2
4	Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції. Характеристика динаміки бігу на середні та довгі дистанції. Старт та стартовий розгін. Біг по прямій. Біг по повороту. Фінішування. Методика навчання в бігу на середні та довгі дистанції. Історія розвитку. Правила змагань. Література: [37, 5, 15], [6, 7, 10, 16, 26]	2
5	Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди. Історична довідка розвитку стрибків. Характеристика техніки стрибків. Фазова структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання стрибкам. Правила змагань. Література: [37, 5, 34], [20, 21, 23, 27]	4
6	Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди. 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: [19, 5, 37], [20, 21, 23, 27, 33, 34, 39]	3
Разом за 3 семестр		17
(II курс 4 семестр)		
7	Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку. Література: [7, 21]	2
8	Тема 8 – Метання списа. Історична довідка розвитку виду. Загальна характеристика техніки метання списа. Методика навчання. Правила та організація змагань з метання списа. Література: [2, 5, 38], [6, 9, 16, 17]	4
9	Тема 9 – Бар'єрний біг. Структура рухів, техніка бігу з бар'єрами. Критерії оцінки техніки рухів. Методика навчання техніки. Правила та організація змагань з бар'єрного бігу. Література: [4, 5, 38], [10, 15, 16, 33-36]	2
10	Тема 10– Естафетний біг. 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, 37, 15, 16]	2
11	Тема 11 – Штовхання ядра. Історична довідка. Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки. Правила змагань. Література: [2, 5, 38], [7, 10, 16, 17]	3
12	Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці.	4
Разом за 4 семестр		17

**Перелік оглядових лекцій для здобувачів заочної форми навчання
(II курс 3 семестр)**

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1 – 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, 5], [3, 15, 16]	2
2	Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби . Історична довідка розвитку ходьби та бігу. Циклічність рухів. Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Подвійний крок в бігу та його основні моменти. Методика навчання в	

	ходьбі та бігу. Література: [37, 5], [1,2, 15, 16, 34]	
3	Тема 3 – Біг на короткі дистанції(спринт). Характеристика техніки бігу на короткі дистанції. Низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Організація та методика навчання в спринті. Історична довідка розвитку бігу на короткі дистанції. Правила змагань. Література: [37, 5, 15], [16, 31, 33, 34]	
4	Тема 4 – Біг на середні та довгі дистанції. Характеристика динаміки бігу на середні та довгі дистанції. Старт та стартовий розгін. Біг по прямій. Біг по повороту. Фінішування. Методика навчання в бігу на середні та довгі дистанції. Історія розвитку. Правила змагань. Література: [37, 5, 15], [6, 7, 10, 16, 26]	
5	Тема 5 – Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди. Історична довідка розвитку стрибків. Характеристика техніки стрибків. Фазова структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання стрибкам. Правила змагань. Література: [37, 5, 34], [20, 21, 23, 27]	2
6	Тема 6 – Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні перешкоди. 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: [19, 5, 37], [20, 21, 23, 27, 33, 34, 39]	
Разом за 3 семестр		4
(II курс 4 семестр)		
7	Тема 7 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку. Література: [7, 21]	
8	Тема 8 – Метання списа. Історична довідка розвитку виду. Загальна характеристика техніки метання списа. Методика навчання. Правила та організація змагань з метання списа. Література: [2, 5, 38], [6, 9, 16, 17]	2
9	Тема 9 – Бар'єрний біг. Структура рухів, техніка бігу з бар'єрами. Критерії оцінки техніки рухів. Методика навчання техніки. Правила та організація змагань з бар'єрного бігу. Література: [4, 5, 38], [10, 15, 16, 33-36]	
10	Тема 10– Естафетний біг. 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, 37, 15, 16]	2
11	Тема 11 – Штовхання ядра. Історична довідка. Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки. Правила змагань. Література: [2, 5, 38], [7, 10, 16, 17]	
12	Тема 12 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці.	
Разом за 4 семестр		4

5.2. Зміст практичних занять

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

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

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

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

4 семестр II курсу

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

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

Перелік практичних занять для здобувачів заочної форми навчання

3 семестр II курсу

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

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

4 семестр II курсу

7	<p>Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку.</p>	
8	<p>Створити правильну уяву про техніку метання «малого м'яча», метання гранати. Ознайомлення з правилами змагань. Підготовчі і спеціальні вправи метальника. Техніка безпеки при метаннях.</p> <p>Навчити правильному триманню снаряда і випуску. Метання з місця. Навчити фінальному зусиллю. Метання м'яча після попереднього півоберту вправо.</p> <p>Навчити техніці кидкових кроків. Сприяти розвитку швидкості. Виконання заключної частини розбігу в ходьбі кроком, підтюпцем і повільному бігу.</p> <p>Навчити техніці метання гранати в цілому. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей. Вдосконалення окремих елементів техніки метання.</p> <p>Вдосконалення техніки метання «малого м'яча» та гранати в цілому.</p> <p>Виконання контрольних нормативів. Ознайомлення з роботою суддівської бригади з метання гранати.</p>	
9	<p>Створити уяву про техніку бар'єрного бігу: – спеціальні вправи бар'єриста на місці та в русі.</p> <p>Навчити техніки переходу через бар'єр: – атака бар'єра, який стоїть біля стінки; – перенесення поштовхової ноги; – перенесення поштовхової ноги, пересуваючись кроком з боку бар'єра. Сприяти розвитку фізичним якостям.</p> <p>Навчити техніки долаття бар'єра збоку в ходьбі, підтюпцем та в бігу. Навчити техніки долаття бар'єра через середину в ходьбі та бігу. Сприяти розвитку гнучкості.</p> <p>Навчити техніки бігу між бар'єрами. Продовжити навчати техніки долаття бар'єрів та бігу між бар'єрами в п'ять кроків і біг в три кроки при зближеній (5-6 м) розстановці бар'єрів. Ознайомлення з правилами.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу в п'ять кроків: – імітація рухів рук у бар'єрному бігу з положення бар'єрного сиду. Навчити бігу з бар'єрами зі старту: – біг по позначкам; – біг по позначкам з опорою на одну руку; – біг у 8 кроків з подоланням першого бар'єру з високого і низького старту. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу з бар'єрами в цілому. Пробігання всієї дистанції бар'єрного бігу на 60 м для дівчат і юнаків. Здача контрольних вимог.</p> <p>Правила організації змагань з бар'єрного бігу (усне або письмове опитування). Повторення всіх елементів бар'єрного бігу. Сприяти розвитку фізичних якостей з бігу та опитування теоретичного розділу. Створити уяву про техніку стрибка способом «зігнувши ноги». Показ техніки стрибка в цілому. Перевірити вміння виконувати стрибок. Правила змагань зі стрибків у довжину.</p>	2
10	<p>Створити уяву про техніку естафетного бігу, правила змагань. Навчити передачі естафети. Навчити передачі естафети в русі. Правила змагань в метанні списа. Навчити старту і стартовому розгону в естафеті: – біг з високого старту на прямій; – біг з високого старту на віражі; – біг з низького старту на віражі. Визначення гандикапу при передачі естафети: – прийом і передача естафети на швидкості.</p> <p>Навчити старту приймаючого естафету: – старт на прямій з опорою на одну руку; – визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки. Добитись злагодженої передачі естафети на максимальній швидкості. Вдосконалення техніки передачі естафетної палички: – відпрацювання подачі команди в момент передачі естафетної палички; – прийом і передача палички в четвірках. Повторення основних елементів техніки естафетного бігу. Сприяння розвитку швидкісних можливостей.</p> <p>Відпрацювання передачі естафетної палички на етапах 1-2, 3-4. Розвиток швидкісно-силових якостей. Виконання контрольних вимог з естафетного бігу. Навчити техніки приземлення. Спеціальні стрибкові вправи. Сприяння розвитку швидкісно-силовій підготовці.</p>	2

11	Створити уяву про техніку штовхання ядра з розгону стрибком. Навчити правильно тримати і виштовхувати ядро. Організація техніки безпеки при штовханні ядра. Навчити фінальному зусиллю в штовханні ядра. Ознайомлення з технікою виконання скачка. Сприяти розвитку вибухової сили. Навчити техніки штовхання ядра зі скоку: – імітація штовхання ядра зі скоку; – штовхання ядра полегшеної ваги; – штовхання ядра з кола, дотримуючись правил змагань. Сприяти розвитку фізичних якостей. Вдосконалення техніки штовхання ядра в цілому. Правила та організація змагань з штовхання ядра. Розвиток спеціальних якостей штовхальника. Письмове опитування техніки штовхання ядра. Прийом контрольних нормативів.	
12	Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці. Вивчення структури занять з вивчення та вдосконалення окремих видів легкої атлетики.	
Разом за 4 семестр		4

3.2.3. Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

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

3 семестр II курс

Теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема № 1 Легка атлетика в системі фізичного виховання	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити розділ “Класифікація видів легкої атлетики” [15, 16, 34, 37].	4
Тема № 2 Основи техніки спортивної ходьби	Опрацювати лекційний матеріал. Циклічність рухів. Дати характеристику подвійного кроку. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ. Основні фази і моменти подвійного кроку [1, 5, 7, 10, 15, 37].	4
Тема № 3 Біг на короткі дистанції	Законспектувати методику навчання бігу на короткі дистанції. Скласти комплекс вправ для вивчення техніки бігу з низького старту. Описати помилки і шляхи їх усунення. Правила змагань (обов’язки бригади суддів на фініші) [5, 7, 15, 17, 34, 37].	4
Тема № 4 Біг на середні та довгі дистанції	Законспектувати методику навчання бігу на середні та довгі дистанції. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ. Описати помилки, які допускаються під час бігу. Правила змагань (обов’язки стартової бригади) [5, 15, 16, 34, 37].	4
Тема № 5 Легкоатлетичні стрибки через вертикальні перешкоди	Законспектувати методику навчання стрибків у висоту способом “переступання”. Правила змагань зі стрибків у висоту. Описати основні помилки та шляхи їх усунення [5, 15, 27, 33, 37].	4
Тема № 6 Легкоатлетичні стрибки через горизонтальні	Опрацювати лекційний матеріал. Опрацювати рекомендовану літературу. Вивчити правила з стрибків через горизонтальні перешкоди. Скласти комплекси спеціально-розвиваючих вправ Вивчити і законспектувати методику навчання стрибків через горизонтальні перешкоди [5, 14, 16, 19, 37].	6
Разом за 3 семестр		26

4 семестр II курс

Тема № 7 Організація і проведення змагань з легкої атлетики	Опрацювати лекційний матеріал. Опрацювати рекомендовану літературу Правила змагань (обов'язки бригади суддів на фініші)	10
Тема № 8 Метання малого м'яча та гранати	Підготувати комплекс спеціально-підготовчих вправ. Вивчити правила проведення змагань в метанні гранати. Законспектувати техніку кидкових кроків. Описати основні помилки та шляхи їх усунення [3, 5, 7, 20, 37].	8
Тема № 9 Навчання техніки бар'єрного бігу	Опрацювати лекційний матеріал. Описати послідовність вивчення техніки бар'єрного бігу. Скласти комплекс спеціальних вправ. Вивчити правила з бар'єрного бігу [5, 16, 35, 36, 38].	8
Тема № 10 Естафетний біг	Опрацювати лекційний матеріал. Описати послідовність вивчення техніки естафетного бігу. Вивчити правила проведення змагань з естафетного бігу [5, 16, 38].	10
Тема № 11 Методика навчання техніки штовхання ядра	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити правила змагань. Описати основні помилки [2, 5, 16, 38].	10
Тема № 12 Організація змагань в легкій атлетиці	Організація та практичне суддівство змагань з легкої атлетики. [5, 15, 16, 34].	10
Разом за 4 семестр		56

6. Технології та методи навчання

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

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

8. Оцінювання результатів навчання здобувачів у семестрі

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

Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

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

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

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

Засвоєння здобувачем теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних завдань; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати теоретичні знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

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

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:

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

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

Оцінювання теоретичних знань проводиться у вигляді тестування (ТК).

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

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

Практичні заняття (обов'язковий мінімум оцінок)		Тестування	Семестровий контроль
ПЗ 1	ПЗ 2	ТК	Залік
0,3	0,3	0,4	0

(4 семестр, 2 курс)

Практичні заняття (обов'язковий мінімум оцінок)		Семестровий контроль
ПЗ 8	ПЗ 9	Іспит
0,3	0,3	0,4

Контрольні нормативи для студентів

Таблиця 1

№ п/п	Вид	Оцінка					
		юнаки			дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Біг 50 м	7,4	7,1	6,7	8,3	8,0	7,7
	100 м	14,0	13,5	13,0	16,5	15,5	15,0
2	Біг на витривалість (1000, 500 м)	3.35,0	3.25,0	3.15,0	1.57,0	1.50,0	1.45,0
	Біг на витривалість (3000, 2000 м)	12.45,0	12.00,0	11.35,0	10.40,0	9.50,0	9.20,0
3	Спортивна ходьба 1000 м	Оцінка техніки пересування спортивною ходьбою					
4	Стрибки у довжину способом “зігнувши ноги”	4,30	4,70	5,00	3,30	3,60	4,00
5	Стрибок у висоту “переступанням”	125	130	135	110	115	120

Таблиця 2

№ п\п	ВИД	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Стрибок у довжину з розбігу, м	4.50	4.80	5.20	3.50	3.80	4.10
2	Естафетний біг 2 x 50 м, с*	14.5	14.0	13.5	17.5	17.2	16.5
3	Бар'єрний біг 60 м (6 бар'єрів), с**	Оцінка техніки подолання бар'єрів					

	Юнаки h = 100 см Дівчата h = 76 см	13.5	13.0	13.5	15.0	14.5	14.0
4	Метання спису, юнаки 800 г (м) дівчата 600 г (м)	25	27.5	30	16	17	20
5	Метання м'яча 150 г	40	45	50	25	30	35
	Метання гранати (700, 500 г)	30	35	40	19	22	25
6	Штовхання ядра	7.00	8.00	9.00	6.50	7.00	7.50

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

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

Таблиця 3

№ п/п	ВИД	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Стрибок у довжину з місця, м	4,80	5,00	5,20	3,80	4,00	4,20
2	Потрійний стрибок, м	9,50	10,00	10,50	7,50	8,00	8,50
3	Біг з перешкодами 1000 м Юнаки h = 84,0 см Дівчата h = 76,2 см	4.45,0	4.30,0	4.15,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0
4	Багатоборство	18-23	24-26	27-30	18-23	24-26	27-30

Таблиця 4 - Таблиця оцінки результатів у багатоборстві

№ п/п	Види легкої атлетики	Оцінка					
		Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Біг 100 м, с	13,5	13,0	12,5	15,5	15,0	14,5
2	Біг 2000 м, хв.				10,00	9,30	9,00
3	Біг 3000 м, хв.	12,00	11,30	11,00			
4	Метання гранати 700 г, м	35	40	45	22,5	25	27,5
5	Стрибок у довжину, м	4,80	5,10	5,40	3,80	4,00	4,20
6	Стрибок у висоту, см	140	145	150	120	125	130
7	Штовхання ядра 4 кг, м				7,00	7,50	8,00
8	Штовхання ядра 7,257 кг, м	7,50	8,50	9,50			

Контрольна робота

Контрольна робота здобувачів включає теоретичні питання та практичні завдання.

Оцінювання тестових завдань

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

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

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

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

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

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

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

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

9. 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 круга 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 круга 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 короткій 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 «фосбюрі-флоп».
17. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
18. Класифікація легкоатлетичних вправ.
19. Техніка потрійного стрибка.
20. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
21. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
22. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
23. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
24. Методи навчання легкоатлетичним вправам.
25. Техніка метання малого м'яча.
26. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
27. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
28. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
29. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.
30. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.
31. Техніка бар'єрного бігу.
32. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.
33. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
34. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції. Методика їх виправлення.
35. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях з легкої атлетики.
36. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.
37. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткій дистанції. Методика їх виправлення.
38. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.
39. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні.
40. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
41. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.
42. Календар змагань та методика його складання.
43. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.
44. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.
45. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.
46. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення.
47. Легка атлетика у вищих навчальних закладах.
48. Структура та зміст плану-конспекту уроку з легкої атлетики.
49. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
50. Легка атлетика в дитячих спортивних школах.
51. Методи навчання техніці легкоатлетичних вправ.
52. Методика навчання бігу на короткі та середні дистанції.
53. Легка атлетика в загальноосвітній школі.
54. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
55. Методика навчання стрибку в довжину та потрійного стрибку: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
56. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
57. Методи тренування у легкій атлетиці.
58. Типові помилки в техніці легкоатлетичних метань. Методика їх виправлення.
59. Розвиток витривалості легкоатлетів: засоби та вправи.

60. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
61. Методика навчання стрибку у висоту: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
62. Розвиток гнучкості легкоатлетів: засоби та вправи.
63. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
64. Методика навчання бар'єрного бігу: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
65. Розвиток сили легкоатлетів: засоби та вправи.
66. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
67. Методика навчання спортивної ходьби: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
68. Зв'язок між розвитком рухових якостей легкоатлетів.
69. Індивідуалізація спортивної техніки легкоатлетичних вправ.
70. Типові помилки в техніці потрійного стрибка. Методика їх виправлення.
71. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та 400 метрів.
72. Цілорічне тренування.
73. Методика навчання передачі естафетної палички: основні, загальні, спеціальні, підводячи, допоміжні вправи.
74. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у висоту.
75. Тренування юних легкоатлетів.
76. Завдання, особливості та форми проведення занять з легкої атлетики.
77. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
78. Побудова річного циклу підготовки легкоатлета.
79. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.
80. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.

10. Рекомендована література

Основна

1. Легка атлетика. Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
4. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.

Додаткова

5. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
6. Бондарчук А.П., Буханцов К.И., Возняк С.В. и др. Легкоатлетические метания. – К.: здоров'я, 1984. – 168 с.
7. Правила змагань з легкої атлетики. – 2003.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов. - К.: "Олимпийская литература", 2002. – 294 с.
9. Гринь Р.А. Легкая атлетика. – К.: Вища школа, 1985.- 167 с.
10. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: "Олимпийская литература", 1999. – 318 с.

12. Платонов В.М., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 1997. – 583 с.
13. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
14. Стрижах А.П. и др. Легкоатлетические прыжки. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
15. Уилмор Дж.У, Костидл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
18. Накутний І.Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1986. – 114 с.
19. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2005. – 42 с.
20. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Є.О. Павлюк, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2006. – 40 с.
21. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: ФиС, 1981.
22. Усі уроки фізичної культури: 9 клас / І.В.Лущик. – Харків: Основа, 2009.

11. Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua/>
2. Модульний курс для дистанційної форми навчання