

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

“29” 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта
спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності,

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

Т. в.о. директора ННІ післядипломної освіти

Начальник НМВ

Оксана ПЕТРЕНКО

Надія ДОВГАНЬ

Інна ГОРОДИНСЬКА

Інна ГОРОДИНСЬКА

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Катерина ЗУБ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв – 2025 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни				
Найменування дисципліни	Легка атлетика та методика її викладання				
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка / А Освіта				
Спеціальність	014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)				
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура				
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Статус дисципліни	Обов'язкова				
Курс навчання	3				
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.				
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма		Заочна форма		
	5,6		7,8,9		
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредити / 135 годин				
Структура курсу: Семестр /триместр – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма		Заочна форма		
	5 сем	6 сем	7 тр.	8 тр.	9 тр.
	0	0	8	0	0
	45 20	48 22	0	6	4
Відсоток аудиторного навантаження	69%		13%		
Мова викладання	Українська				
Форма проміжного контролю (якщо є)	Залік				
Форма підсумкового контролю	Екзамен				

1. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Легка атлетика — вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках та метаннях і складених з цих видів багатоборств. В програмах спеціальних вищих навчальних закладів «Легка атлетика та методика її викладання» є обов'язковим навчальним предметом і посідає важливе місце в загальній підготовці спеціалістів. Вона включає теорію та практику даного виду спорту, а також методику його викладання та тренування.

Мета курсу - освоєння технології професійної діяльності педагога фізичної культури на основі специфіки дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання».

Завдання курсу:

- Формування комплексу знань, умінь і навичок в галузі легкої атлетики;
- Формування професійних умінь педагога фізичної культури в процес-се навчання легкоатлетичним руховим діям;
- Формування умінь і навичок науково-методичної діяльності в області ліг-кою атлетики;
- Формування комплексу рухових навичок і фізичних якостей, необхід-мих у професійній діяльності педагога з фізичної культури.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

засвоїти знання про:

- легкої атлетики як виду спорту і засобі фізичного виховання;
- техніці видів легкої атлетики;
- правила змагань з різних видів легкої атлетики;
- засоби і методи навчання техніці видів легкої атлетики та їх вдосконалення;
- методикою суддівства змагань з легкої атлетики;
- методи вимірювання та оцінки змагальної і тренувальної діяльності легкоатлетів різної спеціалізації;
- плануванні навчальної роботи з легкої атлетики на уроках фізичної культури і роботи спортивної секції в школі;
- організації занять легкою атлетикою на уроках фізичної культури і у позанавчальний час;
- організації та проведенні змагань з легкої атлетики.

Вміти:

- 1) виконувати на рівні рухового вміння спеціально-бігові, спеціально-стрибкові вправи. Володіти технікою бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, різних видів стрибків у висоту з розбігу (переступання, хвиля, перекидний, перекат, Фосбері-флоп), стрибків у довжину з розбігу (зігнувши ноги, прогнувшись, ножиці, потрійний), метань (спис, диск, ядро), спортивної ходьби.
- 2) навчати спеціальним біговим і стрибковим вправам, вправам для метальників: здійснювати показ і пояснення вправ; визначати і виправляти помилки, контролювати і оцінювати якість їх засвоєння;
- 2) проводити підготовчу і основну частини навчального заняття;
- 3) здійснювати якісний біомеханічний та психолого-педагогічний аналіз різних видів легкої атлетики;
- 4) планувати зміст і процес навчання видів легкої атлетики;
- 5) створювати за допомогою слова і показу в учнів знання і уявлення про техніку виконання тих чи інших легкоатлетичних вправ;
- 6) виявляти і виправляти рухові помилки при виконанні видів легкої атлетики;
- 7) контролювати і оцінювати якість засвоєння рухових дій видів легкої атлетики;
- 8) критично аналізувати і коригувати свою діяльність з навчання видам легкої атлетики;
- 9) проводити урок фізичної культури з легкої атлетики;
- 10) виконувати обов'язків судді при обслуговуванні змагань з легкої атлетики;
- 11) складати документацію для проведення змагань з легкої атлетики;

- 12) володіти методами дослідження змагальної діяльності в легкій атлетичі.
Дисципліна «Легка атлетика та методика її викладання та методика її викладання»
передбачає формування компетентностей

Інтегральна компетентність ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК.11. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях ЗК.12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
Фахові компетентності	ФК 3. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури. ФК.6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК. 16. Здатність розвивати у учнів вміння та навички дій з різних видів рухової активності, роботи в команді, взаєморозуміння та взаємодопомоги методами й засобами фізичного виховання, комунікативності.

Перед вивченням навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» здобувачі вищої освіти мають опанувати базові теоретичні курси з теорії і методики фізичного виховання, теорії спорту, біомеханіки, спортивної фізіології та педагогіки, які формують методологічне підґрунтя для свідомого засвоєння спеціально-професійних знань. Саме ці дисципліни забезпечують розуміння закономірностей рухової діяльності, принципів побудови тренувального процесу, механізмів адаптації організму до фізичних навантажень і дидактичних основ навчання рухових дій, без чого неможливе повноцінне опанування техніки легкоатлетичних вправ та методики їх викладання у закладах загальної середньої освіти. В результаті студенти оволодіють програмними результатами навчання

Програмні результати навчання.	ПРН 5. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
--------------------------------	---

- 4,5 кредитів / 135 годин.

2. Програма навчальної дисципліни Денна форма навчання

5 семестр	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна
1.	Види легкої атлетики	-	2	2
2.	Оздоровчий вплив бігу на організм людини	-	2	
3.	Біг на 100 м	-	4	2
4.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія)	-	4	
5.	Біг 200 м, 400 м Біг 800 м (теорія)	-	4	2
6.	Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м (теорія)	-	2	
7.	Біг марафон;	-	2	2
8.	Біг ходьба на 20 км; ходьба на 50 км (чоловіки);	-	2	
9.	Стіпельчез 3000 м;	-	2	2

10.	Естафета 4x100 м, 4x400 м	-	4	2
11.	Метання диска	-	4	2
12.	Метання списа;	-	4	2
13.	Метання молота;	-	4	2
14.	Штовхання ядра		4	
15.	Стрибки в довжину (теорія)	-	2	2
	Всього		45	20
	6 семестр			
1.	Стрибки в довжину у спосіб загнувши ноги.	-	4	2
2.	Стрибки в довжину «Ножиці»	-	4	2
3.	Стрибки у висоту	-	2	2
4.	Стрибки у висоту «Фосбері Флоп»	-	4	2
5.	Стрибки у висоту. Проведення змагань. Ведення протоколів. Нормативи для шкіл.	-	2	2
6.	Потрійний стрибок	-	4	
7.	Стрибки з жердиною	-	4	2
8.	Семиборстві (жінки);	-	2	
9.	Десятиборстві (чоловіки).	-	2	2
10.	Побудова підготовки легкоатлетів	-	2	
11.	Організація та проведення суддівства. Права та обов'язки суддів	-	2	
12.	Планування та облік роботи з легкої атлетики в школі Заняття з легкої атлетики в шкільній секції	-	2	2
13.	Зміст та методика уроку з легкої атлетики	-	2	2
14.	Легка атлетика в фізичному вихованні різних груп населення	-	2	
15.	Програма з легкої атлетики	-	2	2
16.	Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці.	-	2	
17.	Діагностика стану спортсмена в ЛА		2	2
18.	Організація та проведення змагань з легкої атлетики		2	
19.	Проведення змагань у ЗВО		2	
	Всього		48	22

Заочна форма навчання

	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна
7 семестр				
1.	Види легкої атлетики	2		5
2.	Оздоровчий вплив бігу на організм людини	2		5
3.	Біг на 100 м,	-		5
4.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія)	2		5
5.	Біг 200 м, 400 м Біг 800 м,, (теорія)	-		5
6.	Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м; (теорія)	-		5
7.	Біг марафон;	-		5

8.	Біг ходьба на 20 км; ходьба на 50 км (чоловіки);	-		5
9.	Стіпельчез 3000 м;	-		5
10.	Естафета 4x100 м, 4x400 м;	2		5
		8		50
8 триместр				
11.	Метання диска;	2	-	3
12.	Метання списа;	-	-	3
13.	Метання молота;	-	-	3
14.	Штовхання ядра	-	-	3
15.	Стрибки в довжину; (теорія)	-	-	3
16.	Стрибки в довжину у спосіб загнуті ноги.	-	-	3
17.	Стрибки в довжину «Ножиці»	-	-	3
18.	Стрибки у висоту	-	-	3
19.	Стрибки у висоту «Фосбері Флоп»	-	-	3
20.	Стрибки у висоту. Проведення змагань. Ведення протоколів. Нормативи для шкіл.	-	-	3
21.	Потрійний стрибок	-	-	3
22.	Потрійний стрибок	-	-	3
23.	Стрибки з жердиною	-	-	3
		2	2	39
9 триместр				
24.	Семиборстві (жінки);	-	-	3
25.	Десятиборстві (чоловіки).	-	-	3
26.	Побудова підготовки легкоатлетів	-	2	3
27.	Організація та проведення суддівства. Права та обов'язки суддів	-	2	3
28.	Планування та облік роботи з легкої атлетики в школі Заняття з легкої атлетики в шкільній секції	-	-	3
29.	Зміст та методика уроку з легкої атлетики	-	-	3
30.	Легка атлетика в фізичному вихованні різних груп населення	-	-	4
31.	Програма з легкої атлетики	-	-	4
32.	Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці.	-	-	4
		0	4	30
	Всього	10	6	

3. Зміст навчальної дисципліни

3.2. План практичних занять. Денна форма навчання

	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна
	5 семестр			
1.	Визначення поняття «легка атлетика». 1. Класифікація легкоатлетичних вправ. Розділи (види), зновиди; варіанти і дистанції. 2. Характеристика легкоатлетичних вправ. Вплив на системи організму. 3. Застосування для вдосконалення фізичних і вольових остей. 4. Прикладне значення.	-	2	2

	4. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту. 5. Легка атлетика як навчальний предмет і наукова дисципліна. Завдання і зміст курсу легкої атлетики на факультеті фізичної культури. Вимоги, що пред'являються до студентів.			
2.	Оздоровчий вплив бігу на організм людини	-	2	
3.	Біг на 100 м, 1. Історія розвитку виду, 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	-	2	2
4.	Біг на 100 м (практика)		2	
5.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія)	-	2	
6.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія) 1. Історія розвитку виду, 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.		2	
7.	Біг 200 м, 400 м Біг 800 м,, (теорія) 1. Історія розвитку виду, 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	-	2	2

8.	Біг 200 м, 400 м Біг 800 м		2	
9.	Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м Історія розвитку виду 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	-	2	
10.	Біг марафон 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	-	2	2
11.	Біг ходьба на 20 км; ходьба на 50 км (чоловіки);	-	2	
12.	Стіпльчез 3000 м; 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	-	2	2
13.	Естафета 4x100 м, 4x400 м 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики	-	2	2

	8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.			
14.	Естафета 4x100 м, 4x400 м		2	
15.	Метання диска <ol style="list-style-type: none"> 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 	-	2	2
16.	Метання диска		2	
17.	Метання списа <ol style="list-style-type: none"> 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 	-	2	2
18.	Метання списа		2	
19.	Метання молота <ol style="list-style-type: none"> 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 	-	2	2
20.	Штовхання ядра	-	2	

21.	Штовхання ядра 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.		2	
22.	Стрибки в довжину (теорія) 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	-	2	2
23.	Стрибки в довжину		1	
	Всього		45	20
6 семестр				
24.	Стрибки в довжину у спосіб загнувши ноги. 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	-	2	2
25.	Стрибки в довжину у спосіб загнувши ноги.		2	
26.	Стрибки в довжину «Ножиці»	-	2	2
27.	Стрибки в довжину «Ножиці» 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики		2	

	<ul style="list-style-type: none"> 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 			
28.	Стрибки у висоту	-	2	2
29.	Стрибки у висоту «Фосбері Флоп» <ul style="list-style-type: none"> 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 	-	2	2
30.	Стрибки у висоту «Фосбері Флоп»		2	
31.	Стрибки у висоту. Проведення змагань. Ведення протоколів. Нормативи для шкіл.	-	2	2
32.	Потрійний стрибок	-	2	
33.	Потрійний стрибок <ul style="list-style-type: none"> 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 	-	2	
34.	Стрибки з жердиною	-	2	
35.	Стрибки з жердиною <ul style="list-style-type: none"> 1. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство. 7. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 8. Загальна фізична підготовка для виду. 	-	2	2

	9. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Тактична підготовка 11. Етапи багаторічної підготовки 12. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.			
36.	Семиборстві (жінки);	-	2	
37.	Десятиборстві (чоловіки).	-	2	2
38.	Побудова підготовки легкоатлетів	-	2	
39.	Організація та проведення суддівства. Права та обов'язки суддів	-	2	
40.	Планування та облік роботи з легкої атлетики в школі Заняття з легкої атлетики в шкільній секції	-	2	2
41.	Зміст та методика уроку з легкої атлетики	-	2	2
42.	Легка атлетика в фізичному вихованні різних груп населення	-	2	
43.	Програма з легкої атлетики	-	2	2
44.	Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці.	-	2	
45.	Діагностика стану спортсмена в ЛА		2	2
46.	Організація та проведення змагань з легкої атлетики		2	
47.	Проведення змагань у ЗВО		2	
	Всього		48	22

Заочна форма навчання

	Тема заняття \план	Лекції	Г/з
	7 триместр		
1.	Визначення поняття «легка атлетика». 1. Класифікація легкоатлетичних вправ. Розділи (види), різновиди; варіанти і дистанції. 2. Характеристика легкоатлетичних вправ. Вплив на системи організму. 3. Застосування для вдосконалення фізичних і вольових якостей. Прикладне значення. 4. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту. 5. Легка атлетика як навчальний предмет і наукова дисципліна. Надання і зміст курсу легкої атлетики на факультеті фізичної культури. Вимоги, що пред'являються до студентів.	2	
2.	Оздоровчий вплив бігу на організм людини	2	
3.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія) 13. Історія розвитку виду, 14. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 15. Техніка виконання вправи 16. Типові помилки 17. Методика навчання виду легкої атлетики 18. Правила змагання. 19. Суддівство. 20. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 21. Загальна фізична підготовка для виду. 22. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 23. Тактична підготовка 24. Етапи багаторічної підготовки	2	

	Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.		
4.	Естафета 4x100 м, 4x400 м; 1. Історія розвитку виду, 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	2	
5.		8	0
8 триместр			
6.	Метання диска; 1. Історія розвитку виду, 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	0	2
7.	Стрибки в довжину; (теорія) 1. Історія розвитку виду, 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	0	2
8.	Потрійний стрибок	0	2
			6
9 триместр			
9.	Семиборства (жінки); 1. Історія розвитку виду.		2

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 		
10	<ul style="list-style-type: none"> Побудова підготовки легкоатлетів 1. Загальна схема системи сучасної спортивної підготовки легкоатлетів. 2. Напрями процесу спортивної підготовки, їх взаємозв'язок. 3. Особливості тренувального процесу легкоатлетів. 4. Основні засоби, методи, умови підготовки легкоатлетів. 5. Фізичні вправи: змагальні, спеціальні, загальноорозвиваючі; підготовчий і провідний. 6. Технічні засоби: для навчання техніці, удосконалення фізичних костей. 7. Методи навчання. 8. Місця проведення тренувань. 1. Інструменти для відновлення 		2
11	Всього	0	4
12			

Завдання для самостійної роботи ЗФН

1. Питання для контрольних робіт

Контрольна робота 1

2. Введення в предмет.
3. Історія розвитку легкої атлетики
4. Завдання і зміст курсу «Легка атлетика».
5. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.
6. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних видів спорту.
7. Основи техніки легкоатлетичних видів (основні поняття).
8. Основні поняття (спортивна техніка, фази, моменти, основна ланка).
9. Якісні та кількісні показники техніки: ефективність, економічність, стабільність, варіативність, спортивний результат, просторові, тимчасові, просторово-часові, ритмічні, динамічні характеристики.
10. Взаємозв'язок техніки, спортивного результату і рівня фізичних якостей.
11. Аналіз і визначення помилок в техніці.
12. Педагогічний та біомеханічний контроль за технікою рухів.
13. Правила підбору засобів для виправлення помилок в техніці.
14. Основи техніки спортивної ходьби і бігу
15. Коротка характеристика техніки ходьби та бігу.
16. Взаємозв'язок внутрішніх і зовнішніх сил при ходьбі і бігу. Особливості

техніки бігу. Особливості бігу на різні дистанції. Спортивна хода.

Контрольна робота 2

1. Основи техніки стрибків
2. Види і різновиди стрибків.
3. Складові частини цілісного стрибка.
4. Фактори, що визначають дальності стрибка.
5. Опишіть фази стрибка у довжину.
6. Опишіть фази стрибка у висоту способом «Перешагування».
7. Опишіть фази стрибка у висоту способом «Фосбері флоп».
8. Опишіть фази потрійного стрибка
9. Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці стрибка у довжину.
10. Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці стрибка у висоту
11. Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці потрійного стрибка.
12. Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці стрибка з жердиною.
13. Основи техніки метань
14. Різновиди метань.
15. Фактори, що впливають на результат в метаннях.
16. Основні фази цілісної дії в метаннях спису.
17. Основні фази цілісної дії в метаннях молоту.
18. Основні фази цілісної дії в метаннях диску.
19. Основні фази цілісної дії у штовханнях ядра.
20. Основи навчання в легкій атлетиці

Контрольна робота 3

1. Загальне уявлення про навчання.
2. Процес навчання.
3. Техніка та її оцінка.
4. Фізіологічна основа оволодіння технікою.
5. Принципи навчання. Методи навчання. Типова схема навчання.
6. Форми занять. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.
7. Організація і проведення змагань з легкої атлетики»
8. Загальні положення (рівень, види і характер змагань).
9. Календар і положення про змагання (програма змагань, представники команд та учасники).
10. Суддівська колегія (посадові обов'язки суддів)
11. Спортивна тренування в легкій атлетиці
12. Тренування як багатосторонній процес підготовки л / атлетів.
13. Цілі і завдання тренування.
14. Основні сторони підготовки л / атлета.
15. Дозування навантаження (за обсягом, інтенсивності, психічної напруженості і координаційної складності).
16. Періодизація тренувального процесу.
17. Лікарський і педагогічний контроль, самоконтроль спортсмена.
18. Втома і перетренування.
19. Профілактика травматизму.

20.Тренування в спринті, в бігу на витривалість і спортивної ходьби, в стрибках і метаннях, в багатоборстві.
21.Методика розвитку фізичних якостей
22.Фізичні якості, їх визначення і характеристика.
23.Основні завдання, які вирішують фізичні якості. Методи і засоби розвитку фізичних якостей в легкій атлетиці. Контроль за розвитком фізичних якостей.
24.Особливості занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками, юнаками
25.Вікові особливості дітей, підлітків та юнаків.
26.Вплив занять легкою атлетикою на розвиток фізичних якостей дітей, підлітків і юнаків. Розвиток основних фізичних якостей у дітей, підлітків і юнаків.
27.Контрольні тести для обліку рівня розвитку фізичних якостей.
28.Вікові групи для занять легкою атлетикою.
29.Програма з легкої атлетики в загальноосвітніх школах і середніх спеціальних навчальних закладах.
30.Особливості занять легкою атлетикою з жінками
31.Краткая історичний нарис про розвиток жіночого спорту.
32.Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму і їх зміни у віковому аспекті.
33.Особенности розвитку дівчаток і дівчат.
34.Влияние занять легкою атлетикою на жіночий організм.
35.Методи вдосконалення рухових здібностей жінок.
36..Особенности тренування і планування навантаження на заняттях легкою атлетикою з жінками.
37.Заняття легкою атлетикою під час вагітності і після пологів.
38.Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці
39.Види відбору.
40.Фактори, що визначають ефективність відбору.
41.Прогноз спортивного результату як одна з основ планування тренувального процесу. Значення аналізу досягнень, планів тренувальних занять і щоденника спортсмена для оптимального прогнозу спортивного результату.
42.Тестування як один із засобів управління тренувальним процесом.
43.Види і різновиди тестування.
44.Застосування методик тестування для оцінки рівня підготовленості легкоатлетів різної спеціалізації.

Теми для рефератів

1. Види легкої атлетики.
2. Визначення та характеристика бігу, класифікація бігових видів.
3. Основні фізичні здібності, що необхідні для виконання видів легкої атлетики.
4. Основні завдання, що вирішуються засобами легкої атлетики.
5. Техніка метання гранати.
6. Техніка бігу на короткі дистанції.
7. Характеристика техніки кидкових кроків, рухів рук під час їх виконання.
8. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні завдання та засоби.
9. Методика навчання старту і стартового розбігу в спринті. Завдання, засоби та методи.
10.Методика навчання техніки метання гранати. Завдання, засоби та методи.
11.Методика розвитку необхідних фізичних здібностей в бігу на короткі дистанції.

12. Бігова бригада. Склад і функції.
13. Бригада суддів з метань. Склад і функції.
14. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
15. Техніка бігу на короткі дистанції.
16. Місце змагань з метання списа, робота суддівської бригади з метань.
17. Методика навчання та тренування техніки стрибків у висоту способом “переступання”.
18. Правила змагань з метання списа.
19. Робота суддівської бригади на фініші.
20. Робота стартера та його помічника.
21. Правила змагань та суддівства стрибків у висоту.

Самостійна робота студентів протягом семестру (Денна форма навчання)

1. Розробити комплекси спеціальних і підвідних вправ для бігунів і стрибунів у висоту.
2. Підготувати конспект з 6-8 загально-розвиваючих вправ легкоатлета.
3. Домашнє завдання: Законспектувати техніку бігу на короткі дистанції.
4. Законспектувати техніку стрибка у висоту з розбігу способом “переступання”.
5. Домашнє завдання: Законспектувати методику навчання бігу на короткі дистанції (задачі та засоби).
6. Законспектувати методику навчання техніки стрибка у висоту способом “перекат”
7. Підготувати конспект підготовчої частини уроку.
8. Законспектувати правила змагань з бігу на короткі дистанції.
9. Законспектувати правила змагань з стрибків у висоту.
10. Законспектувати техніку та методику навчання естафетного бігу.
11. Законспектувати правила безпеки при проведенні занять по метанням.
12. Законспектувати техніку стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
13. Підготувати конспект уроку підготовчої частини з наступним проведенням підготовчої частини.
14. Законспектувати техніку і методику навчання техніки метання гранати.
15. Законспектувати комплекс спеціальних вправ для розвитку сили.
16. Законспектувати техніку стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
17. Законспектувати правила проведення змагань з метань в легкій атлетиці.
18. Складання комплексу спеціальних вправ на розвиток швидкісних якостей легкоатлета. 19. Складання комплексу підвідних вправ для вдосконалення техніки бігу.
20. Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку сили і гнучкості метальника гранати.
21. Складання комплексу підвідних вправ для вдосконалення техніки метання гранати).

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ Нарахування балів за практичну підготовленість

№ пп	Види легкої атлетики	Стать	Оцінка				
			5	4	3	2	1
1	Біг – 100 м	Жін.	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
		Чол.	13.2	13.8	14.4	15.0	15.6
2	Біг – 800 м (ж)	Жін.	3.10	3.25	3.40	3.55	4.10

	1500 м (ч)	Чол.	5.00	5.20	5.40	6.00	6.20
3	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Жін.	380	360	340	320	300
		Чол.	480	460	440	420	400
4	Штовхання ядра (м) 4кг 6 кг	Жін.	6.80	6.70	6.60	6.50	6.40
		Чол.	8.00	7.80	7.60	7.40	7.20
5	Човниковий біг, 4*9	Жін	13,5	13,7	13,9	14,1	15,00
		Чол.	11,1	11,7	11,9	12,1	13,00
6	Потрійний стрибок з місця	Жін	7,20	6,90	6,60	6,30	6,00
		Чол.	8,20	7,90	7,60	7,30	7,00

КОНТРОЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Нижче наведені основні навчальні вимоги, що можуть служити критеріями оцінки якості виконання учнями техніки ходьби, бігу, стрибків і метань.

Ходьба і біг

1. Уміти поєднувати рух рук і ніг у спортивній ходьбі, гладкому бігу і бігу з перешкодами в момент відштовхування.
2. Мати точне уявлення про положення тулуба й особливості постановки стопи на ґрунт після чергової фази опори під час ходьби або польоту в бігу.
3. Уміти розміряти швидкість і темп рухів як окремих бігових кроків, так і всього бігу на визначеній дистанції.
4. Уміти не робити зайвих рухів; правильно поєднувати дихання з темпом кроків.

Стрибки.

1. Навчитися поєднувати рухи рук і ніг при відштовхуваннях з місця.
2. Знати й уміти виконувати основні вимоги до виконання приземлення (м'якість, безпека, зв'язок з попередніми рухами і метою стрибка).
3. Вміти в атакуючому стилі виконувати останні кроки та витримувати ритм заключної частини розбігу при підготовці до відштовхування.
4. Знати найбільш доцільні вихідні положення для відштовхування в різних стрибках з місця і з розбігу.
5. Уміти використовувати велику швидкість розбігу для поліпшення результатів стрибка.
6. Знати й уміти виконувати рухи відштовхування, що забезпечують (у різних стрибках) необхідні умови для успішного здійснення рухів польоту.
7. Уміти застосувати отримані знання на практиці.

Метання та штовхання ядра.

1. Уміти тримати снаряд і займати необхідне вихідне положення для метання.
2. Знати й уміти виконувати деталі техніки, що забезпечують у вихідному положенні найефективніші умови для метання.
3. Уміти виконувати метання з місця, з різних вихідних положень, точно завершуючи рух фінальним зусиллям.
4. Уміти поєднувати роботу ніг з фінальним зусиллям рук і тулуба.
5. Уміти поєднувати кроки розбігу (стрибок) з безпосереднім кидком (поштовхом) снаряда.
6. Знати і вміти метати снаряд у межах розбігу, обмеженого сектором для проведення змагань.

Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор

Питання до Заліку для 3 курсу Факультету фізичного виховання і спорту з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання»

1. Рушійні сили у спортивній ходьбі. Реакція опори, її величина, напрямок. Реакція опори і швидкість руху.
2. Один цикл в спортивній ходьбі. Робота таза, плечового пояса в спортивній ходьбі.
3. Один цикл в бігу. Амортизація в бігу. Зовнішній і внутрішній прояв амортизації.
4. Крок в бігу на короткі і довгі дистанції. Рушійні сили в бігу.
5. Фактори, що впливають на дальність польоту стрибуну. Фактори, що впливають на початкову швидкість вильоту стрибуну.
6. Приземлення в стрибках - завдання і техніка виконання.
7. Характеристика рухів в польоті в легкоатлетичних стрибках.
8. Фактори, що впливають на дальність польоту снаряда.
9. Способи метань легкоатлетичних снарядів.
10. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції(фази, основні помилки)
11. Аналіз техніки естафетного бігу(фази, основні помилки)
12. Аналіз техніки бар'єрного бігу(фази, основні помилки)
13. Аналіз техніки низького старту(фази, основні помилки)
14. Аналіз техніки стрибка у висоту способом "Переступання" (фази, основні помилки)
15. Аналіз техніки стрибка у висоту способом "Фосбері-флоп" (фази, основні помилки)
16. Аналіз техніки стрибка в довжину способом "Зігнувши ноги" (фази, основні помилки)
17. Аналіз техніки стрибка в довжину способом "Ножиці" (фази, основні помилки)
18. Аналіз техніки стрибка в довжину способом "Прогнувшись" (фази, основні помилки)
19. Аналіз техніки метання диска(фази, основні помилки)
20. Аналіз техніки метання списа (фази, основні помилки)
21. Аналіз техніки штовхання ядра (фази, основні помилки)
22. Аналіз техніки спортивної ходьби (фази, основні помилки)
23. Аналіз техніки потрійного стрибка(фази, основні помилки)
24. Аналіз техніки стрибка з жердиною (фази, основні помилки)
25. Методика навчання бігу на короткі дистанції. Методика навчання естафетного бігу
26. Методика навчання Бар'єрному бігу.
27. Методика навчання техніці бігу.
28. Методика навчання техніці стрибка в довжину способом "Зігнувши ноги"
29. Методика навчання техніці стрибка в довжину способом "Ножиці".
30. Методика навчання техніці стрибка в довжину способом "Прогнувшись".
31. Методика навчання техніці стрибка у висоту способом "Перешагіваніє"
32. Методика навчання техніці стрибка у висоту способом "Фосбері-флоп".
33. Методика навчання відштовхування в стрибках (висота, довжина, потрійний)
34. Методика навчання техніці метання м'яча.
35. Методика навчання техніці метання списа.
36. Методика навчання техніці метання диска.
37. Методика навчання техніці штовхання ядра.
38. Методика навчання техніці стрибка з жердиною.
39. Положення про змагання з легкої атлетики.

40. Заявка на участь в змаганнях і картка учасника
41. Місце та обладнання змагань з бігу (старт, фініш) організація змагань.
42. Місце та обладнання змагань з бар'єрного бігу, організація змагань.
43. Місце та обладнання змагань зі стрибків у довжину і потрійним організація змагань.
44. Місце та обладнання змагань зі стрибків у висоту організація змагань.
45. Місце та обладнання змагань з метання списа (м'ячі, гранати), організація змагань.
46. Місце та обладнання змагань зі штовхання ядра, організація змагань.
47. Місце та обладнання змагань з метання диска організація змагань.
48. Місце та обладнання змагань зі стрибків з жердиною, організація змагань.
49. Кутові характеристики стрибків. Кутові характеристики метань, оптимальні кути вильоту, кут місцевості.
50. Ведення протоколу у стрибках в висоту та з жердиною, рекорди.
51. Ведення протоколу у стрибках у довжину та потрійним, судді на виді.
52. Ведення протоколу у метаннях.\
53. Описати основні етапи та компоненти системи підготовки легкоатлетів.
54. Напрями процесу спортивної підготовки легкоатлетів та їх взаємозв'язок.
55. Основні засоби і методи підготовки легкоатлетів.
56. Особливості тренувального процесу легкоатлетів.
57. Методи навчання техніці виконання легкоатлетичних вправ.
58. Документація планування та організація змагань з легкої атлетики.
59. Методика вдосконалення фізичних якостей у легкій атлетиці.
60. Спортивний відбір і прогнозування результатів у легкій атлетиці.

5.. Зразок «нульового» варіанту білету

БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність А4.11.Середня освіта (Фізична культура)

Навчальна дисципліна

Дисципліна «Легка атлетика та методика її викладання»

Білет № 0

1. Реакція опори, її величина, напрямок. Реакція опори і швидкість руху.
2. Аналіз техніки метання диска (фази, основні помилки)

Викладач: _____

ст. викладач Петренко О.В.

Зав. кафедрою _____

« ____ » _____ 20__ р.

Питання до Іспиту для 3 курсу

Факультету фізичного виховання і спорту

з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання»

Історія розвитку легкої атлетики та її місце в системі спорту (1–15)

1. Легка атлетика як найдавніший вид спортивної діяльності: витоки та етапи становлення.
2. Розвиток легкої атлетики в античний період (Олімпійські ігри Стародавньої Греції).
3. Становлення сучасної легкої атлетики у XIX–XX століттях.
4. Роль легкої атлетики у формуванні сучасного олімпійського руху.

5. Історія розвитку легкої атлетики в Україні.
6. Вплив науково-технічного прогресу на еволюцію легкоатлетичних дисциплін.
7. Історія включення жіночих легкоатлетичних дисциплін до програм змагань.
8. Розвиток світових рекордів у бігових видах: історичні тенденції.
9. Історія розвитку стрибкових дисциплін.
10. Історія розвитку металевих дисциплін.
11. Формування міжнародних органів управління легкою атлетикою.
12. Виникнення та розвиток багатоборств.
13. Історія розвитку спортивної ходьби.
14. Внесок видатних спортсменів у розвиток легкої атлетики.
15. Значення історичного досвіду для сучасної методики навчання легкої атлетики.

II. Біомеханічні та фізіологічні основи рухів (16–30)

16. Рушійні сили у спортивній ходьбі: історія вивчення та сучасні уявлення.
17. Реакція опори: її величина, напрямок та роль у розвитку швидкості руху.
18. Один цикл спортивної ходьби: біомеханічна структура.
19. Робота таза та плечового пояса у спортивній ходьбі.
20. Один цикл бігу: фази та їх функціональне значення.
21. Амортизація в бігу: зовнішній і внутрішній прояв.
22. Біомеханічні особливості кроку в бігу на короткі дистанції.
23. Особливості кроку в бігу на середні та довгі дистанції.
24. Рушійні сили в бігу: механізми формування швидкості.
25. Фактори, що впливають на дальність польоту стрибуна.
26. Початкова швидкість вильоту в стрибках: чинники та закономірності.
27. Біомеханіка приземлення в стрибках.
28. Характеристика рухів у фазі польоту в легкоатлетичних стрибках.
29. Фактори, що визначають дальність польоту снаряда.
30. Оптимальні кути вильоту в метаннях: історія та сучасні дані.

III. Техніка виконання легкоатлетичних вправ (31–55)

31. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції (фази, типові помилки).
32. Аналіз техніки естафетного бігу.
33. Аналіз техніки бар'єрного бігу.
34. Аналіз техніки низького старту.
35. Аналіз техніки спортивної ходьби.
36. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «переступання».
37. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «Фосбері-флоп».
38. Аналіз техніки стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».
39. Аналіз техніки стрибка в довжину способом «ножиці».
40. Аналіз техніки стрибка в довжину способом «прогнувшись».
41. Аналіз техніки потрійного стрибка.
42. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
43. Аналіз техніки метання диска.
44. Аналіз техніки метання списа.
45. Аналіз техніки штовхання ядра.
46. Типові помилки в бігових дисциплінах та їх причини.
47. Типові помилки в стрибкових дисциплінах.
48. Типові помилки в металевих дисциплінах.
49. Взаємозв'язок техніки та спортивного результату.
50. Стабільність і варіативність техніки у висококваліфікованих спортсменів.
51. Еволюція техніки легкоатлетичних вправ.
52. Вплив антропометричних особливостей на техніку.
53. Техніка легкоатлетичних вправ у різні історичні періоди.
54. Сучасні тенденції вдосконалення техніки.

55. Роль відеоаналізу в оцінці техніки.

V. Методика навчання та тренування (56–75)

56. Методика навчання бігу на короткі дистанції.
57. Методика навчання естафетного бігу.
58. Методика навчання бар'єрного бігу.
59. Методика навчання спортивної ходьби.
60. Методика навчання стрибків у довжину.
61. Методика навчання стрибків у висоту.
62. Методика навчання потрійного стрибка.
63. Методика навчання стрибка з жердиною.
64. Методика навчання метання м'яча.
65. Методика навчання метання списа.
66. Методика навчання метання диска.
67. Методика навчання штовхання ядра.
68. Принципи навчання легкоатлетичних вправ.
69. Послідовність навчання складних рухових дій.
70. Підвідні та спеціальні вправи в навчанні.
71. Помилки навчання та шляхи їх корекції.
72. Роль фізичних якостей у навчанні техніки.
73. Методика розвитку швидкісних якостей.
74. Методика розвитку сили в легкій атлетиці.
75. Методика розвитку витривалості.

V. Організація, суддівство та система підготовки (76–90)

76. Положення про змагання з легкої атлетики.
77. Заявка на участь у змаганнях та картка учасника.
78. Місце та обладнання змагань з бігу.
79. Місце та обладнання змагань з бар'єрного бігу.
80. Місце та обладнання змагань зі стрибків у довжину та потрійного.
81. Місце та обладнання змагань зі стрибків у висоту.
82. Місце та обладнання змагань зі штовхання ядра.
83. Місце та обладнання змагань з метання диска.
84. Місце та обладнання змагань зі стрибків з жердиною.
85. Ведення протоколів у стрибках.
86. Ведення протоколів у метаннях.
87. Основні етапи та компоненти системи підготовки легкоатлетів.
88. Напрями процесу спортивної підготовки та їх взаємозв'язок.
89. Спортивний відбір і прогнозування результатів у легкій атлетиці.

Зразок «нульового» варіанту білету

ІСПТОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П.Могили

Рівень вищої освіти – бакалавр

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність А4.11.Середня освіта (Фізична культура)

Навчальна дисципліна

Дисципліна «Легка атлетика та методика її викладання»

Білет № 0

1. Реакція опори, її величина, напрямок. Реакція опори і швидкість руху.
2. Аналіз техніки метання диска (фази, основні помилки)
3. Місце та обладнання змагань з метання списа.

« ____ » _____ 20__ р.

Викладач: _____

ст. викладач Петренко О.В.

Зав. кафедрою _____

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики навчання:

5,6 семестр

№	Вид діяльності	Максимальна кількість балів (5 семестр)	Максимальна кількість балів (6 семестр)
1	Виконання контрольної роботи	5 балів	10 (2*5 балів)
2	Підготовка рефератів	5 балів	5 балів
3	Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях	30 (15*2 бали)	45 (15*3 бали)
4	Складання контрольних нормативів	30 (6*5) балів	
5	Залік	30 балів	-
	Іспит	-	40 балів
		100 балів	100 балів

Виконання контрольної роботи

Форма контролю

Письмова контрольна робота (теоретичні питання, тестові та/або аналітичні завдання).

Критерії оцінювання за 1 контрольну роботу (максимум — 5 балів)

5 балів — робота виконана повністю; відповіді правильні, логічно обґрунтовані; продемонстровано глибоке розуміння програмного матеріалу.

4 бали — робота виконана правильно, але містить окремі неточності або недостатню аргументацію.

3 бали — розкрито основний зміст питань; відповіді поверхові, аналіз обмежений.

1–2 бали — значні помилки; фрагментарні знання.

0 балів — робота не виконана або не відповідає вимогам.

Підготовка рефератів

Форма контролю

Письмова індивідуальна робота (реферат).

Критерії оцінювання за 1 реферат (максимум — 5 балів)

5 балів — тема розкрита повністю; робота логічна, структурована; використано сучасні наукові джерела; дотримано вимог до оформлення.

4 бали — тема розкрита достатньо; незначні недоліки у структурі або стилі.

3 бали — матеріал подано узагальнено; обмежена кількість джерел.

1–2 бали — тема розкрита частково; наявні змістові помилки.

0 балів — робота не подана або не відповідає вимогам.

Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях

Форми контролю

усні відповіді;

виконання практичних завдань;

аналіз техніки виконання вправ;

біомеханічний аналіз рухових дій.

Критерії оцінювання

за 1 практичне заняття (максимум — 2 бали)

2 бали — повна, логічна відповідь; правильне використання термінології; розуміння методичних і технічних аспектів.

1 бал — відповідь загалом правильна, але поверхова; наявні неточності.

0 балів — відповідь відсутня або неправильна.

за 1 практичне заняття (максимум — 3 бали)

3 бали — повна, аргументована відповідь; глибоке розуміння матеріалу; коректний аналіз техніки виконання вправ.

2 бали — правильна відповідь із незначними неточностями.

1 бал — фрагментарні знання; поверхове розуміння теми.

0 балів — відповідь відсутня або не відповідає темі.

Складання контрольних нормативів

Форма контролю

Практичне виконання фізичних вправ із обов'язковим дотриманням техніки.

7,8,9 семестр

№	Вид діяльності	Максимальна кількість балів (7 семестр)	Максимальна кількість балів (8 семестр)	Максимальна кількість балів (9 семестр)
1	Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях		30 (3*10 балів)	30 (3*10 балів)
2	Виконання контрольної роботи		30 балів	30 балів
3	Підготовка рефератів		10 балів	
5	Залік/іспит		30 балів (з)	40 балів (і)
			100 балів	100 балів

Критерії оцінювання

за 1 практичне заняття — максимум 10 балів

9–10 балів — повна, логічно вибудована відповідь; глибоке розуміння програмного матеріалу; правильне використання спеціальної термінології; аргументований аналіз техніки виконання вправ; обґрунтовані висновки;

7–8 балів — правильна та змістовна відповідь із незначними неточностями; достатній рівень аналізу техніки;

5–6 балів — відповідь відображає базові знання; аналіз поверховий; обмежені узагальнення;

3–4 бали — фрагментарні знання; суттєві помилки у поясненнях технічних і методичних аспектів;

0–2 бали — відповідь відсутня або не відповідає змісту теми.

Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях

Форми контролю

усна відповідь;

виконання практичних і методичних завдань;

аналіз техніки виконання вправ;

біомеханічний аналіз рухових дій.

Критерії оцінювання

(за 1 практичне заняття — максимум 15 балів)

13–15 балів — повна, логічно вибудована відповідь; глибоке розуміння програмного матеріалу; правильне застосування термінології; аргументований аналіз техніки виконання вправ; обґрунтовані висновки.

10–12 балів — правильна та змістовна відповідь із незначними неточностями; достатній рівень аналізу.

7–9 балів — відповідь відображає базові знання; аналіз поверховий; обмежені узагальнення.

4–6 балів — фрагментарні знання; суттєві помилки у поясненнях.

0–3 бали — відповідь відсутня або не відповідає змісту теми.

Виконання контрольної роботи

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

(заочна форма навчання)

Навчальна дисципліна:

«Легка атлетика та методика її викладання»

Варіант 0

1. Охарактеризуйте легку атлетику як вид спорту і засіб фізичного виховання, розкрийте її місце та значення у системі фізичного виховання різних вікових груп населення.
2. Проаналізуйте техніку бігу на короткі дистанції (100 м): фази руху, основні біомеханічні характеристики, типові помилки та шляхи їх виправлення у навчальному процесі.
3. Розкрийте методику навчання стрибків у довжину з розбігу, охарактеризуйте послідовність навчання, підвідні вправи та вимоги до безпеки під час занять.
4. Охарактеризуйте техніку та методику навчання одного з видів метань (на вибір: метання списа, диска або штовхання ядра), з урахуванням фаз руху та типових помилок.
5. Проаналізуйте організацію та проведення занять з легкої атлетики в закладах загальної середньої освіти, зокрема структуру уроку, добір засобів і дозування навантажень.
6. Розкрийте основи організації та суддівства змагань з легкої атлетики, охарактеризуйте обов'язки суддів, ведення протоколів та вимоги до місць проведення змагань.

Форма контролю

Письмова контрольна робота (теоретичні питання, аналітичні та/або тестові завдання).

Критерії оцінювання

(за 1 контрольну роботу — максимум 30 балів)

26–30 балів — робота виконана повністю; відповіді правильні, логічно аргументовані; продемонстровано глибоке розуміння програмного матеріалу.

21–25 балів — робота виконана правильно, але містить окремі неточності.

16–20 балів — розкрито основний зміст питань; аналіз обмежений.

10–15 балів — поверхове знання матеріалу; значні помилки.

0–9 балів — робота не виконана або не відповідає вимогам.

Підготовка рефератів

10 балів (1 реферат)

Форма контролю

Письмова індивідуальна робота (реферат).

Критерії оцінювання

(за 1 реферат — максимум 10 балів)

9–10 балів — тема розкрита повністю; робота логічна, структурована; використано сучасні наукові джерела; дотримано вимог до оформлення.

7–8 балів — тема розкрита достатньо; наявні незначні недоліки у структурі або стилі.

5–6 балів — матеріал подано узагальнено; обмежена кількість джерел.

3–4 бали — тема розкрита частково; наявні змістові та стилістичні помилки.

0–2 бали — реферат не подано або він не відповідає вимогам.

Залік

30 балів

Іспит 40 балів

Форма контролю

Залік (усний або письмовий).

Критерії оцінювання

7 семестр (максимум — 30 балів залік)

26–30 балів — повна, аргументована відповідь; системне розуміння програмного матеріалу.

21–25 балів — правильна відповідь із окремими неточностями.

16–20 балів — базові знання без глибокого аналізу.

10–15 балів — поверхове розуміння матеріалу.

0–9 балів — відповідь відсутня або неправильна.

8 семестр (максимум — 40 балів екзамен)

35–40 балів — повна, логічно вибудована та аргументована відповідь; глибоке засвоєння програмного матеріалу.

28–34 бали — правильна відповідь із незначними неточностями.

20–27 балів — відповідь відображає базові знання.

10–19 балів — поверхове розуміння матеріалу.

0–9 балів — відповідь відсутня або неправильна.

1. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

12. Методичне забезпечення

Інтернет ресурси:

1. <http://www.mir-la.com>

2. <http://www.iaaf.org>

3. <http://uaf.org.ua>

5. <http://athletics-magazine.com>

5. <http://www.athletics.in.ua>

13. Рекомендована література

Базова література

1. Момот, О. О., Шостак, Є. Ю., & Новік, С. М. (2020). Теорія і методика викладання легкої атлетики. Полтава: Сімон.

2. Дубовік, Р. Г., Отрошко, О. В., & Прохніч, В. М. (2021). Особливості

підготовки легкоатлетів. Київ: НУБіП України.

3. Гедзюк, Д. О., Вовченко, І. І., & Чорна, М. Є. (2022). Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир: ЖДУ імені І. Франка.

4. Йопа, Т. В. (2020). Теорія та методика викладання легкої атлетики: курс лекцій. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка.

5. Йопа, Т. В. (2020). Методичні вказівки до практичних занять з легкої атлетики. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка.

6. Платонов, В. М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня.

7. Антомонов, М. Ю., Коробейніков, Г. В., & Хмельницька, І. В. (2021). Математичні методи оброблення та моделювання результатів спортивних досліджень. Київ: Олімпійська література.

8. Бакіко, І. В., & Ковальчук, В. Я. (2022). Контроль і оцінювання фізичної підготовленості в легкій атлетиці. Луцьк: Луцький НТУ.

9. Терещенко, В. І. (2021). Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів з легкої атлетики. Ірпінь: Університет ДФС України.

10. Бобровник, В. І., Совенко, С. П., & Колот, А. В. (2021). Легка атлетика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ. Київ: Логос.

Допоміжна література

1. Бакіко, І. В., Ковальчук, В. Я., & Дмитрук, В. С. (2022). Визначення рівня фізичної підготовленості студентів з легкоатлетичних дисциплін. Легка атлетика в Україні, (2), 8–10.
2. Бовсуновський, І. В., Курилло, Т. В., & Косенко, Н. В. (2023). Підвищення ефективності розвитку рухових якостей школярів 15–17 років засобами легкої атлетики. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, (4), 11–14.
3. Вітенко, Є. В., & Мичка, І. В. (2023). Підвищення ефективності фізичної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, (4), 20–23.
4. Грибан, Г. П., Ткаченко, П. П., & Барановський, В. О. (2023). Оптимізація процесу розвитку швидкості бігунів-спринтерів у підготовчому періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 15, 29–33.
5. Мороз, Ф., & Гавришко, С. (2022). Особливості навчання бігу та основ техніки легкої атлетики. Витоки педагогічної майстерності, 29, 164–168.
6. Долбишева, Н., & Мустяца, С. (2021). Система спортивного набору як основа відбору та орієнтації в легкій атлетиці. Здоров'я, фізичне виховання і спорт, (3), 71–75.
7. Криличенко, О. В., & Форостян, О. І. (2021). Методичні підходи до викладання легкої атлетики у закладах освіти. Педагогіка і психологія спорту, (2), 42–48.
8. Романчук, С. І., & Курбаков, О. І. (2020). Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість. Спортивна наука України, (6), 18–23.
9. Бакіко, І. В. (2022). Динаміка показників фізичної підготовленості студентів. Молодь та олімпійський рух, 12, 8–12.
10. Гедзюк, Д. О. (2021). Методичні особливості навчання спринтерського бігу. Фізична культура в школі, (5), 15–19.
11. Йопа, Т. В. (2020). Формування технічних навичок у легкій атлетиці. Педагогічні науки: теорія, історія, інновації, (4), 101–106.
12. Грибан, Г. П. (2023). Швидкісно-силова підготовка легкоатлетів. Наукові записки ЖДУ імені І. Франка, (1), 33–38.
13. Бакіко, І. В., & Савчук, С. А. (2022). Контроль тренувальних навантажень у легкій атлетиці. Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 19–24.

14. Вовченко, І. І. (2021). Методика викладання легкої атлетики у закладах вищої освіти. Вісник ЖДУ імені І. Франка, (3), 54–58.
15. Ковальчук, В. Я. (2021). Оцінювання координаційних здібностей легкоатлетів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 13, 44–49.
16. Дух, Т. І. (2020). Техніка виконання легкоатлетичних вправ у студентів. Легка атлетика в Україні, (4), 22–26.
17. Совенко, С. П. (2021). Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики в Україні. Спортивна наука України, (5), 9–14.
18. Антомонов, М. Ю. (2021). Статистична обробка результатів експериментальних досліджень у спорті. Теорія та методика фізичного виховання, (2), 66–71.
19. Косенко, Н. В. (2022). Функціональна підготовка легкоатлетів у навчально-тренувальному процесі. Актуальні проблеми спорту, (3), 41–46.
20. Бакіко, І. В., & Ковальчук, В. Я. (2023). Педагогічний контроль у системі підготовки легкоатлетів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, (6), 12–17.