

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.

“ ” _____ 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

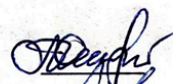
Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

В.о. директора ННІ післядипломної освіти

Начальник НМВ



Оксана ПЕТРЕНКО



Надія ДОВГАНЬ



Надія ДОВГАНЬ



Ірина БОНДАРЕНКО



Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ



Катерина ЗУБ



Свгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв – 2025 рік

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни				
Найменування дисципліни	Легка атлетика та методика її викладання				
Галузь знань	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта				
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт				
Спеціалізація (якщо є)					
Освітня програма	Освітня програма «Фізична культура і спорт»				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Статус дисципліни	Нормативна				
Курс навчання	2				
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.				
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма		Заочна форма		
	3,4		4,5,6		
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		
	3 сем	4 сем	4 тр.	5 тр.	6 тр.
	0	0	8	2	0
	30	32	0	2	4
	30	43	30	36	53
Відсоток аудиторного навантаження	46%		12%		
Мова викладання	Українська				
Форма підсумкового контролю	Залік				

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 бігових 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:

Інтегральна компетентність ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

В результаті роботи студент має отримати програмні результати навчання

Програмні результати навчання.	<p>ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>
--------------------------------	--

- 4,5 кредитів / 135 годин.

2. Програма навчальної дисципліни ДФН

3 семестр	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна
1.	Види легкої атлетики	-	2	2
2.	Оздоровчий вплив бігу на організм людини	-	2	2
3.	Біг на 100 м	-	2	2
4.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія)	-	2	2
5.	Біг 200 м, 400 м Біг 800 м,, (теорія)	-	2	2
6.	Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м; (теорія)	-	2	2
7.	Біг марафон;	-	2	2
8.	Біг ходьба на 20 км; ходьба на 50 км (чоловіки);	-	2	2
9.	Стіпельчез 3000 м;	-	2	2
10.	Естафета 4x100 м, 4x400 м	-	2	2
11.	Метання диска;	-	2	2
12.	Метання списа;	-	2	2
13.	Метання молота;	-	2	2
14.	Штовхання ядра	-	2	2
15.	Стрибки в довжину; (теорія)	-	2	2
	Всього		30	30
4 семестр				

16.	Стрибки в довжину у спосіб загнувши ноги.	-	2	2
17.	Стрибки в довжину «Ножиці»	-	2	2
18.	Стрибки у висоту	-	2	2
19.	Стрибки у висоту «Фосбері Флоп»	-	2	2
20.	Стрибки у висоту. Проведення змагань. Ведення протоколів. Нормативи для шкіл.	-	2	2
21.	Потрійний стрибок	-	2	3
22.	Потрійний стрибок	-	2	3
23.	Стрибки з жердиною	-	2	3
24.	Семиборства (жінки);	-	2	3
25.	Десятиборства (чоловіки).	-	2	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	-	2	3
29.	Зміст та методика уроку з легкої атлетики	-	2	3
30.	Легка атлетика в фізичному вихованні різних груп населення	-	2	3
31.	Програма з легкої атлетики	-	2	3
32.	Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці.	-	2	2
	Всього		32	43

Заочна форма навчання

	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна
4 семестр				
1.	Види легкої атлетики	2		3
2.	Оздоровчий вплив бігу на організм людини	2		3
3.	Біг на 100 м,	-		3
4.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія)	2		3
5.	Біг 200 м, 400 м Біг 800 м,, (теорія)	-		3
6.	Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м; (теорія)	-		3
7.	Біг марафон;	-		3
8.	Біг ходьба на 20 км; ходьба на 50 км (чоловіки);	-		3
9.	Стипель-чез 3000 м;	-		3
10.	Естафета 4x100 м, 4x400 м;	2		3
		8		30
5 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 загнувши 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	36
6 триместр				
24.	Семиборстві (жінки);	-	-	6
25.	Десятиборстві (чоловіки).	-	-	6
26.	Побудова підготовки легкоатлетів	-	2	6
27.	Організація та проведення суддівства. Права та обов'язки суддів	-	2	6
28.	Планування та облік роботи з легкої атлетики в школі Заняття з легкої атлетики в шкільній секції	-	-	6
29.	Зміст та методика уроку з легкої атлетики	-	-	5
30.	Легка атлетика в фізичному вихованні різних груп населення	-	-	6
31.	Програма з легкої атлетики	-	-	6
32.	Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці.	-	-	6
	Всього		4	53
	Разом за курс	10	6	119

3. Зміст навчальної дисципліни Денна форма навчання

4.2. План практичних занять

	Тема заняття \ план	
1.	Визначення поняття «легка атлетика». 1. Класифікація легкоатлетичних вправ. Розділи (види), різновиди; варіанти і місця проведення. 2. Характеристика легкоатлетичних вправ. Вплив на системи організму. 3. Застосування для вдосконалення фізичних і вольових якостей. 4. Прикладне застосування. 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
2.	Оздоровчий вплив бігу на організм людини 1. Вплив бігу на серцево-судинну систему 2. Оздоровчий ефект бігу для дихальної системи 3. Вплив бігу на опорно-руховий апарат 4. Роль бігу в регуляції обміну речовин і маси тіла 5. Психоемоційний та загальнооздоровчий вплив бігу	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 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	2
4.	Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія)	2

	<ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.</p>	
5.	<p>Біг 200 м, 400 м Біг 800 м., (теорія)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
6.	<p>Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
7.	<p>Біг марафон;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	2

	12. Етапи багаторічної підготовки Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	
8.	Біг ходьба на 20 км; ходьба на 50 км (чоловіки); 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
9.	Стіпльчез 3000 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
10.	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 підготовка 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	2
11.	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	2

	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	
12.	<p>Метання списа;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду, 2. 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
13.	<p>Метання молота;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду, 2. 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
14.	<p>Штовхання ядра</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду, 2. 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
15.	<p>Стрибки в довжину; (теорія)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду, 2. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 	2

	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.	
		30
4 семестр		
16.	Стрибки в довжину у спосіб загнувши ноги.	2
17.	Стрибки в довжину у спосіб прогнувшись. Стрибки в довжину «Ножиці»	2
18.	Стрибки у висоту; 1. Історія розвитку виду, 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
19.	Стрибки у висоту; Фосбері Флоп	2
20.	Стрибки у висоту «Переступання» (практика)	2
21.	Потрійний стрибок; 1. Історія розвитку виду, Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 2. Техніка виконання вправи 3. Типові помилки 4. Методика навчання виду легкої атлетики 5. Правила змагання. 6. Суддівство.	2
22.	Потрійний стрибок 1. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 2. Загальна фізична підготовка для виду. 3. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 4. Тактична підготовка 5. Етапи багаторічної підготовки 6. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.	2
23.	Стрибки з жердиною 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.	2

	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	
24.	<p>Семиборства (жінки);</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. 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
25.	<p>Десятиборства (чоловіки).</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду, 2. 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
26.	<p>Побудова підготовки легкоатлетів</p> <ul style="list-style-type: none"> 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, загальнорозвиваючі; підготовчий і провідний. 6. Технічні засоби: для навчання техніці, удосконалення фізичних якостей. 7. Методи навчання. 8. Місця проведення тренувань. 1. Інструменти для відновлення 	2
27.	<p>Організація та проведення суддівства</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Зміст підготовчого, основного, заключного етапів. 2. Документація планування змагань: положення про змагання, 3. план підготовки та організації змагань, 4. порядок проведення індивідуальних номерів програми, 5. Розклад змагань. 6. Підведення підсумків конкурсу. 7. Суддівство змагань з ходьби, бігу, стрибків, метань, 	2

	<p>багатоборства.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Суддівство змагань з ходьби 9. Суддівство змагань з бігу, 10. Суддівство змагань зі стрибків, 11. Суддівство змагань з метань, 1. Суддівство змагань з багатоборства. 	
28.	<p>Планування та облік роботи з легкої атлетики в школі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технологія планування. 2. Довгострокове планування є змістом розділу «Легка атлетика» в державній програмі з фізичного виховання. 3. Поточне планування – річні, квартальні плани. 4. Оперативне планування - це тематичний план уроку, поурочний план. 5. Алгоритм планування. 6. Рекомендації щодо планування фізично-технічної підготовки. 7. Облік легкоатлетичних робіт. 8. Попередній, поточний, підсумковий облік. <p>Заняття з легкої атлетики в шкільній секції</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Організація роботи в секції. 10. Види тренувальних занять. 11. Здійснення первинного спортивного відбору для занять легкою атлетикою. 12. Педагогічний контроль за ходом підготовки легкоатлетів 	2
29.	<p>Зміст та методика уроку з легкої атлетики</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання та зміст підготовчої, основної, заключної частин уроку. 2. Навантаження на уроках 3. Методи прямого і непрямого регулювання діяльності учнів. 4. Врахування особливостей учнів при навчанні рухів і досконаленню фізичних якостей. 5. Застосування методів організації діяльності учнів. 6. Різновиди занять легкою атлетикою. 7. Особливості заняття в залежності від умов - місця проведення, ори року. Використання технічних засобів навчання 	2
30.	<p>Легка атлетика в фізичному вихованні різних груп населення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика навчання та вдосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ з урахуванням вікових особливостей займаються. 2. Застосування легкоатлетичних вправ для поліпшення фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей займаються. 3. Диференційований підхід до учнів у навчанні техніці виконання легкоатлетичних вправ та вдосконаленні фізичних якостей 	2
31.	<p>Удосконалення фізичних якостей у легкій атлетиці</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Засоби і методи вдосконалення силових здібностей. 2. Засоби і методи вдосконалення швидкісних здібностей. 3. Засоби і методи вдосконалення координаційних здібностей. 4. Засоби і методи підвищення витривалості. 5. Засоби і методи підвищення гнучкості. 	2
32.	<p>Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вихідні уявлення про проблему. 2. Етап і критерій спортивного відбору 3. Фактори, що визначають спортивний результат у виді легкої атлетики та їх використання в процесі підбору 	2
33.	Всього	32

Заочна форма навчання

	Тема заняття \план	Лекц ії	Г/з
1.	<p>Визначення поняття «легка атлетика».</p> <p>1. Класифікація легкоатлетичних вправ. Розділи (види), різновиди; варіанти і істанції.</p> <p>2. Характеристика легкоатлетичних вправ. Вплив на системи організму.</p> <p>3. Застосування для вдосконалення фізичних і вольових якостей.</p> <p>Прикладне значення.</p> <p>4. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.</p> <p>5. Легка атлетика як навчальний предмет і наукова дисципліна. Завдання і іст курсу легкої атлетики на факультеті фізичної культури. Вимоги, що ред'являються до студентів.</p>	2	
2.	<p>Оздоровчий вплив бігу на організм людини</p> <p>1. Вплив бігу на серцево-судинну систему</p> <p>2. Оздоровчий ефект бігу для дихальної системи</p> <p>3. Вплив бігу на опорно-руховий апарат</p> <p>4. Роль бігу в регуляції обміну речовин і маси тіла</p> <p>5. Психоемоційний та загальнооздоровчий вплив бігу</p>	2	
3.	<p>Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (теорія)</p> <p>13. Історія розвитку виду,</p> <p>14. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів</p> <p>15. Техніка виконання вправи</p> <p>16. Типові помилки</p> <p>17. Методика навчання виду легкої атлетики</p> <p>18. Правила змагання.</p> <p>19. Суддівство.</p> <p>20. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики</p> <p>21. Загальна фізична підготовка для виду.</p> <p>22. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики.</p> <p>23. Тактична підготовка</p> <p>24. Етапи багаторічної підготовки</p> <p>Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.</p>	2	
4.	<p>Естафета 4x100 м, 4x400 м;</p> <p>14. Історія розвитку виду,</p> <p>15. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів</p> <p>16. Техніка виконання вправи</p> <p>17. Типові помилки</p> <p>18. Методика навчання виду легкої атлетики</p> <p>19. Правила змагання.</p> <p>20. Суддівство.</p> <p>21. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики</p> <p>22. Загальна фізична підготовка для виду.</p> <p>23. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики.</p> <p>24. Тактична підготовка</p> <p>25. Етапи багаторічної підготовка</p> <p>26. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.</p>	2	
		8	
5 триместр			
5.	<p>Метання диска;</p> <p>14. Історія розвитку виду,</p> <p>15. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів</p> <p>16. Техніка виконання вправи</p> <p>17. Типові помилки</p> <p>18. Методика навчання виду легкої атлетики</p>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> 19. Правила змагання. 20. Суддівство. 21. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 22. Загальна фізична підготовка для виду. 23. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 24. Тактична підготовка 25. Етапи багаторічної підготовки 26. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 		
6.	<ul style="list-style-type: none"> Сстрибки в довжину; (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 Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 		2
		2	2
6 триместр			
7.	<ul style="list-style-type: none"> Семиборства (жінки); 14. Історія розвитку виду. 15. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 16. Техніка виконання вправи 17. Типові помилки 18. Методика навчання виду легкої атлетики 19. Правила змагання. 20. Суддівство. 21. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 22. Загальна фізична підготовка для виду. 23. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 24. Тактична підготовка 25. Етапи багаторічної підготовки 26. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 		2
8.	<ul style="list-style-type: none"> Десятиборства (чоловіки). 14. Історія розвитку виду, 15. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 16. Техніка виконання вправи 17. Типові помилки 18. Методика навчання виду легкої атлетики 19. Правила змагання. 20. Суддівство. 21. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 22. Загальна фізична підготовка для виду. 23. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 24. Тактична підготовка 25. Етапи багаторічної підготовки 		

	26. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.		
9.	Побудова підготовки легкоатлетів 9. Загальна схема системи сучасної спортивної підготовки легкоатлетів. 10. Напрями процесу спортивної підготовки, їх взаємозв'язок. 11. Особливості тренувального процесу легкоатлетів. 12. Основні засоби, методи, умови підготовки легкоатлетів. 13. Фізичні вправи: змагальні, спеціальні, загальнорозвиваючі; підготовчий і провідний. 14. Технічні засоби: для навчання техніці, удосконалення фізичних якостей. 15. Методи навчання. 16. Місця проведення тренувань. 2. Інструменти для відновлення		2
10.	Всього		4

4.5 Завдання для самостійної роботи ДФН опрацювання теоретичних питань

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 методика навчання бігу на короткі дистанції (задачі та засоби).
6. Законспектувати методика 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 методика 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 методика 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).

4.6 Завдання для самостійної роботи ЗФН

Самостійна робота студентів протягом семестру Самостійна робота здобувачів заочної форми у II–III триместрі становить **93 години** та охоплює опрацювання тем курсу, підготовку реферату і підготовку до тестування, контрольної роботи та

підсумкового контролю.

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 флор».
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. Вліяніє 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.

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) 1500 м (ч)	Жін.	3.10	3.25	3.40	3.55	4.10
		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

Відеофільми з методики викладання легкої атлетики, слайди, презентації. Викладені в системі мудл 3

**5. Підсумковий контроль:
Питання до Заліку для 2 курсу
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.

**5.2. Зразок «нульового» варіанту залікового білету
БІЛЕТ № 0**

Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність Фізична культура і спорт»

Навчальна 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)

Затверджено на засіданні кафедри

Викладач: _____

ст. викладач Петренко О.В.

Зав. кафедрою

« ____ » _____ 20__ р.

Розділ 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики навчання: Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни

3,4 семестр

№	Вид діяльності	Максимальна кількість балів (3 семестр)	Максимальна кількість балів (4 семестр)
1	Виконання контрольної роботи	5 балів	10 (2*5 балів)
2	Підготовка рефератів	5 балів	
3	Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях	60 (15*4 бали)	60 (15*4 бали)
4	Складання контрольних нормативів	30 балів (6*5балів)	
5	Залік		30 (2питання *15 балів)
		100 балів	100 балів

1. Виконання контрольної роботи

- 3 семестр – 5 балів (1 контрольна робота)
- 4 семестр – 10 балів (2 контрольні роботи × 5 балів)

Форма контролю: письмова контрольна робота / тестування.

Критерії оцінювання (за одну контрольну роботу – 5 балів):

- 5 балів – завдання виконані повністю та правильно; продемонстровано ґрунтовне знання навчального матеріалу.
- 4 бали – допущено незначні неточності, що не впливають на загальну правильність виконання.
- 3 бали – робота виконана частково; є помилки у змісті.
- 1–2 бали – поверхове розуміння матеріалу; значні помилки.
- 0 балів – робота не виконана або не здана.

2. Підготовка рефератів

- 3 семестр – 5 балів

Форма контролю: письмова робота (реферат).

Критерії оцінювання:

- 5 балів – тема розкрита повністю; робота логічна, структурована; використано наукові джерела; дотримані вимоги до оформлення.
- 4 бали – тема розкрита достатньо; наявні незначні недоліки у структурі або стилі.
- 3 бали – матеріал подано поверхово; обмежена кількість джерел.
- 1–2 бали – тема розкрита частково; суттєві недоліки.
- 0 балів – реферат не подано.

3. Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях

- 3 семестр – 60 балів (15 занять × 4 бали)
- 4 семестр – 60 балів (15 занять × 4 бали)

Форма контролю: усні відповіді, виконання практичних завдань, участь у роботі заняття.

Максимум за одне заняття – 4 бали.

Критерії оцінювання:

- 4 бали – повна, логічна відповідь; правильне виконання всіх практичних завдань; активна участь.
- 3 бали – відповідь правильна, але з окремими неточностями.
- 2 бали – завдання виконані частково; відповідь неповна.
- 1 бал – фрагментарні знання; значні помилки.
- 0 балів – відсутність або невиконання завдань.

4. Складання контрольних нормативів

- 3 семестр – 30 балів (6 нормативів × 5 балів)

Форма контролю: практичне виконання контрольних нормативів.

Критерії оцінювання (за один норматив – 5 балів): (таблиця балів)

5. Залік

- 4 семестр – 30 балів (2 питання × 15 балів)

Форма контролю: залік (усний або письмовий).

Критерії оцінювання (за одне питання – 15 балів):

- 13–15 балів – повна, аргументована відповідь; глибоке розуміння матеріалу.
- 10–12 балів – правильна відповідь з окремими неточностями.
- 7–9 балів – часткове розкриття питання.
- 4–6 балів – поверхове знання матеріалу.
- 0–3 бали – відповідь не відповідає вимогам або відсутня.

3,4,5 семестр

№	Вид діяльності	Максимальна кількість балів (4 семестр)	Максимальна кількість балів (5 семестр)	Максимальна кількість балів (6 семестр)
1	Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях	40 (2*20 балів)	40 (2*20 балів)	40 (2*20 балів)
2	Виконання контрольної роботи	30 балів	30 балів	30 балів
3	Підготовка рефератів	30 балів	30 балів	
5	Залік			30 балів
		100 балів	100 балів	100 балів

Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання
Заочна форма навчання (4–6 семестри)

Оцінювання результатів навчання здійснюється за рейтинговою системою.

Максимальна кількість балів за семестр — 100 балів.

Підсумкова оцінка визначається як сума балів за всі види навчальної діяльності.

1. Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях

Форми контролю

усна відповідь;

виконання практичних і методичних завдань;

аналіз техніки виконання фізичних вправ;

біомеханічний аналіз рухових дій.

Критерії оцінювання (за одне практичне заняття — 20 балів)

18–20 балів

Здобувач вищої освіти демонструє глибоке і системне засвоєння програмного матеріалу;

логічно та послідовно викладає відповідь; правильно застосовує термінологію;

аргументовано аналізує техніку виконання вправ, зокрема положення тіла, роботу суглобів і м'язів; робить обґрунтовані висновки.

14–17 балів

Відповідь загалом правильна та змістовна; матеріал викладено послідовно; допускаються окремі неточності у формулюваннях або аналізі техніки; загальний рівень розуміння теми достатній.

10–13 балів

Відповідь відображає базове розуміння теми; матеріал подано поверхово; відсутні узагальнення; аналіз техніки виконання вправ фрагментарний.

5–9 балів

Знання мають фрагментарний характер; суттєві помилки у визначеннях і поясненнях; відсутнє розуміння взаємозв'язку між технікою та біомеханікою руху.

0–4 бали

Відповідь відсутня або не відповідає змісту навчальної теми.

2. Виконання контрольної роботи

Форма контролю

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.

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

Критерії оцінювання

26–30 балів

Контрольна робота виконана повністю; відповіді правильні, аргументовані; продемонстровано глибоке розуміння програмного матеріалу.

21–25 балів

Робота виконана правильно, але містить окремі неточності або недостатню аргументацію.

16–20 балів

Розкрито основний зміст питань; рівень аналізу обмежений; можливі помилки у формулюваннях.

10–15 балів

Поверхове знання матеріалу; значні помилки; відсутність логічної структури відповідей.

0–9 балів

Робота не відповідає вимогам або не виконана.

3. Підготовка рефератів

Форма контролю

Письмовий реферат за визначеною тематикою.

Критерії оцінювання

26–30 балів

Тема розкрита повністю; робота логічна, структурована; використано сучасні наукові джерела; дотримано вимог до оформлення.

21–25 балів

Тема розкрита достатньо; незначні недоліки у структурі або стилі викладу.

16–20 балів

Матеріал подано узагальнено; обмежена кількість джерел; недостатній рівень аналізу.

10–15 балів

Тема розкрита частково; наявні змістові та стилістичні помилки.

0–9 балів

Реферат не подано або він не відповідає вимогам.

4. Залік

6 семестр — 30 балів

Форма контролю

Залік (усний або письмовий).

Для питань на 15 балів

11–15 балів — повна, аргументована відповідь;

7–10 балів — достатній рівень засвоєння;

4–6 балів — поверхове розуміння;

0–3 бали — незнання матеріалу.

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>

7. 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.