

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

  
О.Б. Жильцов

“ 25 ” 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Легка атлетика і методика її викладання**

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший (бакалаврський)

Освітньої програми: Фізичне виховання



Київ - 2018

**Розробники:**

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гнучова Наталія Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладачі:**

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гнучова Наталія Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту  
Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Ясько Л.В.  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання») 30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (Ясько Л.В.)  
(підпис)

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2018 р.

Заступник директора/декана \_\_\_\_\_ (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Проланговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	I	
Семестр	1	2
Кількість модулів	1	1
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	28
Модульний контроль	4	4
Семестровий контроль	15	15
Самостійна робота	13	13
Форма семестрового контролю	залік	екзамен

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1	
Семестр	1	2
Кількість модулів	1	1
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	8	8
Модульний контроль	-	-
Семестровий контроль	15	15
Самостійна робота	37	37
Форма семестрового контролю	залік	екзамен

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладення легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які обов'язкові в програмі з фізичної культури в освітянських закладах.

### Завдання дисципліни:

1. Формування здатності використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і

прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

2. Формування здатності створювати та підтримувати у колективі учнів атмосферу прозорих та рівноправних стосунків, яка сприяє навчанню кожного, незалежно від його соціального, культурного або економічного підґрунтя.

3. Формування здатності сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.

4. Формування здатності використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутим з іншими.

5. Формування здатності використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання.

6. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатоμο-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

7. Володіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня.

8. Формування здатності продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання).

9. Формування здатності проводити навчальні заняття, використовуючи засоби базових видів спорту з урахуванням особливостей учнів та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів.

10. Формування здатності розробляти навчальні плани різних за спрямованістю програм занять та програм конкретних занять у їх складі.

11. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень учнів у процесі проходження програм з фізичної культури, регулярно оцінювання рівень їх здоров'я та фізичної підготовленості.

12. Формування здатності організовувати діяльність та забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, здійснювати підприємницьку діяльність у сфері фізичної культури і спорту, ефективно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

1. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх

ефективність; організувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.

2. Випускник демонструє здатність продемонструвати знання техніки фізичних вправ з різних видів спорту, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні ігри).

3. Випускник демонструє вміння самостійно проводити заняття з фізичної культури у сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів; здатен здійснювати суддівство спортивних змагань.

4. Випускник демонструє здатність забезпечити в процесі професійної діяльності дотримання вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм та правил, здійснювати профілактику травматизму, вміти надати першу долікарську допомогу потерпілому.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна:				
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні
<b>Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики</b>						
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ	8	2		2		4
Тема 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	14	2		8		4
Тема 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу.	10	2		6		2
Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. Техніка спортивної ходьби.	9			6		3
Модульний контроль	4					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Разом за змістовим модулем I</b>	<b>45</b>	<b>6</b>		<b>22</b>	<b>4</b>		<b>13</b>
<b>Змістовий модуль II. Стрибки, метання</b>							
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу.	12	2		6			4
Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	10			6			4
Тема 7. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	11	2		6			3
Тема 8. Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа	8			6			2
Модульний контроль	4						
<b>Разом за змістовим модулем II</b>	<b>45</b>	<b>4</b>		<b>24</b>			<b>13</b>
<b>Семестровий контроль</b>	<b>30</b>						
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>10</b>		<b>46</b>	<b>8</b>		<b>56</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Курс I, I семестр

#### Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики

**Лекція 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально - бігових вправ – (2 год.)**

**Основні поняття теми:** Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. Методика проведення загальнорозвиваючих та спеціально бігових вправ.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.

### **Лекція 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (2 год.)**

**Основні поняття теми:** Техніка низького старту, особливості методики навчання види низького старту (звичайний, зближений, розтягнутий).

#### *Рекомендована література*

1. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
2. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Сovenко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1

### **Лекція 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу – (2 год.)**

**Основні поняття теми:** техніка передачі естафетної палички, особливості бігу в "коридорі".

#### *Рекомендована література*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

**Практичне заняття 1.** Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ - **(2 год.)**

**Основні питання / ключові слова:** Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.

#### *Рекомендована література*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнєтова Н.П. Легкоатлетичнї вправи: навчально-методичний посїбник. – Київський унїверситет іменї Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

**Практичне заняття 2,3,4,5.** Технїка і методика навчання бїгу на короткї дистанцїї – (8 год.)

Основнї питання / ключовї слова: низький старт, технїка стартового розгону, бїг на дистанцїї (30м, 60м, 100м), технїка фїнішування.

*Рекомендована лїтература*

1. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

2. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Сovenко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1

3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дїдик Т.М. Засоби навчання в легкїй атлетицї. Навчальний посїбник, рекомендований Мїнїстерством освїти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

**Практичне заняття 6,7,8.** Технїка і методика навчання естафетному бїгу - (6 год)

Основнї питання / ключовї слова: технїка естафетного бїгу, технїка передачї естафетної палички (на мїсцї і в русї), 20-ти метрова зона передачї.

*Рекомендована лїтература*

1. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнєтова Н.П. Легкоатлетичнї вправи: навчально-методичний посїбник. – Київський унїверситет іменї Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

2. Гогїн О.В. Легка атлетика: Курс лекцїй / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.

**Практичне заняття 9,10,11.** Технїка і методика навчання бїгу на середнї, довгї дистанцїї та кросовому бїгу. - (6 год)

Основнї питання / ключовї слова: фази бїгу на середнї, довгї дистанцїї: старт, бїг по дистанцїї, фїнішування, технїка високого старту, бїг по вїражу, технїка кросового бїгу, технїка спортивної ходьби.



*Рекомендована література*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

**Курс I, II семестр**

**Змістовий модуль II. Стрибки, метання**

**Лекція 4. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам. – (2 год.)**

**Основні поняття теми:** техніка стрибка у довжину способом "зігнувши ноги". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Техніка стрибка у висоту способом "переступання".

*Рекомендована література*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

**Лекція 5. Техніка і методика навчання легкоатлетичним метанням – (2 год.)**

**Основні поняття теми:** метання м'яча з місця, з кроків, з розбігу, техніка штовхання ядра, спеціально підготовчі вправи у метаннях, вимоги безпеки на заняттях з легкоатлетичних метань.

*Рекомендована література*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнєтова Н.П. Легкоатлетичнї вправи: навчально-методичний посїбник. – Київський унїверситет іменї Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

**Практичне заняття 1, 2, 3.** Технїка та методика навчання стрибкам у довжину з розбїгу. – (6 год.)

Основнї питання / ключовї слова: сектор для стрибків у довжину, фази стрибка у довжину з розбїгу способом «зїгнувши ноги»: розбїг, відштовхування, полїт, приземлення.

*Рекомендована лїтература*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посїбник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнєтова Н.П. Легкоатлетичнї вправи: навчально-методичний посїбник. – Київський унїверситет іменї Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3.Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дїдик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетицї. Навчальний посїбник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

**Практичне заняття 4, 5, 6.** Технїка та методика навчання стрибкам у висоту з розбїгу – (6 год.)

Основнї питання / ключовї слова: технїка стрибка у висоту з розбїгу способом «переступання», фази стрибка (розбїг, відштовхування, перехїд через планку, приземлення).

*Рекомендована лїтература*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посїбник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.

2. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

3. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Сovenко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1

**Практичне заняття 7, 8, 9.** Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність – (6 год.)

Основні питання / ключові слова: техніка метання малого м'яча з розбігу на дальність. Методика навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність.

*Рекомендована література*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

**Практичне заняття 10, 11, 12.** Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа – (6 год.)

Основні питання / ключові слова: техніка штовхання ядра, техніка метання спису, диска. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.

*Рекомендована література*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

## **6. Контроль навчальних досягнень**

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	∑	≈	Модуль1	Модуль 2
-------------------------	---	---	---------	----------

		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	11	11	12	12
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	11	110	12	120
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	3	15
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Семестровий контроль					30
Разом			189		229
Максимальна кількість балів : 189					
Максимальна кількість балів :				229	
Розрахунок коефіцієнта : $189 / 100 = 1,89$					
Розрахунок коефіцієнта :				$229 / 60 = 3,8$	

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Історія розвитку легкої атлетики. Виступ українських легкоатлетів на О.І. після утворення незалежної держави.
2. Методика проведення ЗРВ і спеціально бігових вправ легкоатлета (підготувати комплекс з 10-12 вправ для проведення розминки з групою).
3. Історія розвитку бігу на середні, довгі дистанції.
4. Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу (видатні українські стрибуни у довжину)
5. Історія розвитку стрибка у висоту (видатні українські стрибуни у висоту).
6. Історія розвитку легкоатлетичних метань (видатні українські металники).

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Кількість балів	Оцінка
5	представлений матеріал повністю розкриває тему, містить додаткові

	інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
4	тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж
3	наявні певні неточності у викладенні матеріалу, містить невідповідності оформлення
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
1	матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b>	1-5

З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	
--	--

Форма контролю – вправи модульного практичного контролю

### I курсу, I семестр

№	Вправи, тести	Стать	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг 30м з н.с. (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м з н.с. (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
<b>Контрольні нормативи</b>							
2.	C/X 800м	чол.	без урахування часу, оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
	C/X 400м	жін.					
3.	Виконання високого старту		Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
4.	Виконання низького старту з естафетною паличкою						
5.	Естафетний біг 4X100м (передача естафетної палички у коридорі)						

### I курсу, 2 семестр

№	Види	Стать	Нормативи				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Метання м'яча на дальність (м)	чол.	55	45	35	30	25
		жін.	30	25	20	116	12
2.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	чол.	450	430	400	350	300
		жін.	350	330	300	250	220
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги	чол.	40	36	32	26	20
		жін.	20	16	14	10	7
4.	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	чол.	125	110	105	100	95
		жін.	105	100	95	90	85
<b>Контрольний норматив</b>							
5.	Штовхання ядра		Оцінюється техніка виконання (5 балів)				

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищій рівень)</i>	36 – 40
<b>Дуже добре</b>	31 – 35

<i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

#### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Назвіть засоби і методи розвитку витривалості легкоатлета.
2. Запропонуйте спеціальні силові вправи для м'язів ніг в бігу на коротких дистанціях (подолання опори партнера та перетягування).
3. Опишіть основні засоби навчання техніки штовхання ядра в цілому.
4. Запропонуйте вправи на швидкість в бігу на коротких дистанціях (біг з прискоренням, ривок).
5. Проаналізуйте особливості техніки бігу на середні дистанції.
6. Запропонуйте способи виправлення помилок в техніці естафетного бігу
7. Проаналізуйте особливості техніки низького старту.
8. Опишіть основні засоби навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
9. Опишіть основні засоби навчання поштовху в стрибках у довжину з розбігу.
10. Назвіть основні принципи підготовки легкоатлетів.
11. Опишіть основні засоби навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
12. Запропонуйте спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину (стрибки з ноги на ногу після швидкого розбігу).
13. Охарактеризуйте місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
14. Назвіть основні засоби та методи підготовки легкоатлетів.
15. Охарактеризуйте фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
16. Опишіть основні засоби навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
17. Опишіть основні засоби навчання техніки низького старту.
18. Запропонуйте спеціальні вправи з техніки стрибків у висоту (стрибки на підвищення, стрибки через високі перешкоди, стрибки з подовженою фазою).

19. Опишіть основні засоби навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
20. Проаналізуйте техніку фінішування в бігу на коротких дистанціях.
21. Проаналізуйте техніку стрибка у висоту способом «переступання».
22. Опишіть основні засоби навчання техніки *передачі естафетної палички*.
23. Назвіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки бігу на середні дистанції під час старту і стартового розгону та їх виправлення.
24. Запропонуйте вправи для розвитку силових здібностей легкоатлета – метальника.
25. Проаналізуйте особливості техніки високого старту.
26. Опишіть основні засоби навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
27. Проаналізуйте техніку тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, диску.
28. Назвіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та їх виправлення.
29. Розкажіть правила змагань з бігу.
30. Опишіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки метання м'яча та способи їх виправлення.
31. Назвіть некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
32. Опишіть основні засоби навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
33. Охарактеризуйте легку атлетику у програмі Олімпійських ігор.
34. Запропонуйте спеціальні вправи для метання малого м'яча.
35. Проаналізуйте групи видів легкої атлетики.
36. Опишіть основні засоби навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».
37. Проаналізуйте особливості техніки кросового бігу.
38. Опишіть основні засоби навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
39. Назвіть класифікацію та дайте характеристику біговим видам легкої атлетики.
40. Опишіть основні засоби навчання техніки кросового бігу на ґрунтах різної твердості.
41. Проаналізуйте техніку метання диску.
42. Запропонуйте спеціальні силові вправи для ніг в бігу на коротких дистанціях (стрибки з ноги наногу).
43. Назвіть класифікацію та дайте характеристику легкоатлетичним стрибкам.
44. Опишіть основні засоби навчання кидкових кроків в метанні малого м'яча.
45. Назвіть класифікацію та дайте характеристику легкоатлетичним метанням.
46. Охарактеризуйте фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
47. Запропонуйте спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину (стрибки через широкі перешкоди).
48. Опишіть основні засоби навчання техніки розбігу у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
49. Охарактеризуйте категорії бігу.
50. Назвіть помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.



51. Охарактеризуйте вправу циклічного характеру - спортивну ходьбу.
52. Опишіть основні засоби навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
53. Опишіть основні засоби навчання техніки утриманню і випусканню снаряда в метанні малого м'яча з розбігу.
54. Запропонуйте спеціальні підготовчі вправи в штовханні ядра.
55. Охарактеризуйте легкоатлетичні багатоборства.
56. Запропонуйте загально підготовчі вправи в штовханні ядра.
57. Назвіть засоби відновлення легкоатлета.
58. Опишіть сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
59. Розкажіть правила змагань з метань.
60. Опишіть методи тренування в легкій атлетиці.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

### 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год. Лекційні заняття - 10 год. практичні заняття – 46 год., самостійна робота - 56 год., мод. контр.- 8 год., ПМК, іспит

#### І курс, 1, 2 семестр

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Бігові види легкої атлетики				Стрибки, метання			
К-сть балів за модуль	<b>189 бали</b>				<b>229 балів</b>			
Відвідування лекції	3 бала				2 бала			
Теми лекцій	Тема 1.Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ. Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Тема 3.Техніка і методика навчання естафетному бігу, бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу.				Тема 4. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам. Тема 5. Техніка і методика навчання легкоатлетичним метанням			
Практичні заняття	1	2,3,4,5	6,7,8	9,10,11	1,2,3	4,5,6	7,8,9	10,11,12
Відвідування практич.зан.	1 бал	4 б	3 б	3 б	3 б	3 б	3 б	3 б
Теми практичних занять	Тема 1. Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ	Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції	Тема 3 Техніка і методика навчання естафетному бігу.	Тема 4 Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу Техніка спортивної	Тема 5. Техніка та Методика навчання стрибкам в довжину з розбігу	Тема 6 Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбі	Тема 7 Техніка і методика навчання метанню м'яч розбігу на дальність	Тема 8 Техніка і методика навчання штовхання ядра метання диска списа

				ходьби				
Робота на практичному занятті	10	40	30	30	30	30	30	30
Самостійна робота	15				15			
Семестровий контроль					30			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2 x 25 = 50 балів				Модульна контрольна робота 2 x 25 = 50 балів			
Підсумковий контроль	Залік				Екзамен			

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основна:*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 С.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
3. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
5. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.

### *Додаткова:*

1. НОК про легку атлетику / Олександр Мащенко. – К.: Грані-Т, 2010. – 96 с. ISBN 978-966-456-276-3
2. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с. ISBN 966-8126-26-2

## 9. Додаткові ресурси

1. <http://uaf.org.ua/>
2. <http://www.mir-la.com/>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. <http://uaf.org.ua/>
5. <http://fla-kyiv.org.ua/>