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
"09" _____09_____ 2019 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

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Протокол № 0607/19
(підпис) (прізвище, ініціали)
«____» _____ 2019

Київ - 2019

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

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
програма № 0553/18
(підпис) (прізвище, ініціали)
» 20 18 р

Київ - 2018

Розробники:

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

Гнутова 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;

Гнутова 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)

Пролановано :
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	-	30
Самостійна робота	28	13
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 анатомо-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; організовувати 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:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль І. Бігові види легкої атлетики							
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. Техніка спортивної ходьби.	9			6			3
Модульний контроль	4						
Разом за змістовим модулем І	**45**	**6**		**22**			**13**
Змістовий модуль ІІ. Стрибки, метання							
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу.	12	2		6			4
Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам у висо 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						
Семестровий контроль	30						
Разом за змістовим модулем ІІ	**45**	**4**		**24**			**13**
Усього	**120**	**10**		**46**	**8**		**26**

5. Програма навчальної дисципліни

Курс І, І семестр

Змістовий модуль І. 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. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

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., Дерека 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., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

Практичне заняття 2,3,4,5. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції **– (8 год.)**

Основні питання / ключові слова: низький старт, техніка стартового розгону, біг на дистанції (30м, 60м, 100м), техніка фінішування.

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. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1

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.

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

Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі), 20-ти метрова зона передачі.

Рекомендована література

1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

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

Практичне заняття 9,10,11. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. **- (6 год)**

Основні питання / ключові слова: фази бігу на середні, довгі дистанції: старт, біг по дистанції, фінішування, техніка високого старту, біг по віражу, техніка кросового бігу, техніка 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., Дерека 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., Дерека 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., Дерека 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 1, 2, 3. Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. **– (6 год.)**

Основні питання / ключові слова: сектор для стрибків у довжину, фази стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

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., Дерека 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.

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

Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у висоту з розбігу способом «переступання», фази стрибка (розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення).

Рекомендована література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник 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. Совенко, 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., Дерека 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., Дерека 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	Максимальна кількість балів	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
Разом			189		199
Максимальна кількість балів : 189 Максимальна кількість балів :				199	
Розрахунок коефіцієнта : 189 / 100 = 1,89 Розрахунок коефіцієнта :				199 / 60 = 3,3	

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. Історі 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 метальники).

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
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2)*	24 - 25

несуттєвих помилок (вищий рівень)	
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	21 - 23
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	18 – 20
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	13 – 17
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	10 -13
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	6 – 9
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)*	1-5

Форма контролю – вправи модульного практичного контролю

І курсу, 1семестр

№	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
Контрольні нормативи							
2.	С/Х 800м С/Х 400м	чол. жін.			без урахування часу, оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)		
3.	Виконання високого старту				Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)		
4.	Виконання низького старту з естафетною паличкою						
5.	Естафетний біг 4Х100м (предача естафетної палички у коридорі)						

І курсу, 2семестр

№	Види		Нормативи				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Метання м/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. жін.	 40 36 32 26 20 20 16 14 10 7
4.	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) чол. жін.	 125 110 105 100 95 105 100 95 90 85
Контрольний норматив		
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
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	36 – 40
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	31 – 35
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)*	21 – 30
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	16-20
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	11-15
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	6-10
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)*	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Історія розвитку спринтерського бігу у чоловіків.
2. Фази техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
3. Особливості техніки естафетного бігу 4х400м.
4. Методика навчання бігу по дистанції в спринті.
5. Історія розвитку легкоатлетичних метань.

6. Особливості техніки бігу на середні дистанції.
7. Методика навчання бігу з низького старту.
8. Особливості техніки низького старту.
9. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
10. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1992р. в Барселоні.
11. Особливості техніки естафетного бігу 4х100м.
12. Методика навчання поштовху у стрибках у довжину з розбігу.
13. Історія розвитку бігу на середні дистанції (чоловіки).
14. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».
15. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м’яча.
16. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.
17. Особливості техніки бігу на довгі дистанції.
18. Техніка фінального зусилля в метанні м'яча.
19. Методика навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
20. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Атланті - 1996р.
21. Техніка фінішування в бігу на коротких дистанціях.
22. Методика навчання оволодіння технікою виконання розбігу і вироблення постійної довжини бігового кроку у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
23. Історія розвитку стрибків у висоту.
24.Методика навчання техніки фінішування з бігу на короткі дистанції.
25. Методика навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
26. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сіднеї - 2000р
27. Історія розвитку бігу на довгі дистанції (жінки).
28. Історія розвитку бігу на довгі дистанції (чоловіки).
29. Історія розвитку бігу на середні дистанції (жінки).
30. Методика навчання техніки передачі естафетної палички.
31. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2004р. в Афінах.
32. Фази техніки стрибка у висоту способом «переступання».
33. Методика навчання техніки високого старту з бігу на довгі дистанції.
34. Особливості техніки високого старту.
35. Техніка тримання снаряда в метанні малого м’яча.
36. Правила змагань з бігу.
37. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча.
38. Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
39. Техніка стрибка у довжину з місця.
40. Методика навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
41. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор 2016 року.
42. Техніка низького старту з естафетною паличкою.
43. Методика навчання техніки групування в стрибках у довжину з розбігу.
44. Спеціальні вправи для метання м’яча.
45. Некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
46. Групи видів легкої атлетики.
47. Методика навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».

48. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2008р. в Пекіні.
49. Методика навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
50. Техніка розбігу в метанні м'яча.
51. Класифікація та характеристика бігових видів легкої атлетики.
52. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків.
53. Методика навчання кидкових кроків в метанні м’яча.
54. Класифікація та характеристика легкоатлетичних метань.
55. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
56. Історія розвитку спринтерського бігу у жінок.
57. Категорії бігу.
58. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
59. Виступ українських легкоатлетів на XXX Олімпійських Іграх у Лондоні 2012 рік.
60. Особливості техніки бігу на 200м і 400м.
61. Методика навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
62. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських Іграх у Ріо де Жанейро 2016 рік.
63. Сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
64. Сектор та правила стрибків у висоту з розбігу.
65. Правила проведення змагань з метань.
66. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
67. Видатні українські бігуни на короткі дистанції.
68. Видатні українські бігуни на середні дистанції.
69. Видатні українські бігуни на довгі дистанції.
70. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання м'яча.
71. Видатні українські стрибуни у довжину.
72. Видатні українські стрибуни у висоту.
73. Помилки в техніці естафетного бігу і їх виправлення.
74. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки бігу на середні дистанції під час старту і стартового розгону та їх виправлення.
75. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та їх виправлення.
76. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки метання м’яча та способи їх виправлення.
77. Помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
78. Українські легкоатлети - чемпіони і призери Олімпійських ігор в штовханні ядра (жінки, чоловіки).
79. Українські легкоатлети - чемпіони і призери Олімпійських ігор в метанні списа, диска, молота.
80. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно *Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)*	90-100
Дуже добре *Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)*	82-89
Добре *Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2 суттєвих помилок (середній рівень)*	75-81
Задовільно *Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)*	69-74
Достатньо *Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)*	60-68
Незадовільно *Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)*	35-59
Незадовільно *З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)*	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	**189 балів**				**199 балів**			
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
Відвшдування практ.зан.	1 бал	4 б	3 б	3 б	3 б	3 б	3 б	3 б
Теми практичних занять	Тема 1. Класифікаці я видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ	Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції	Тема 3 Техніка і методика навчання естафетном у бігу.	Тема 4 Техника і методика навчання бігу н 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 яд метання диска списа

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

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.

4. 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.

5. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с. ISBN 978-966-465-276-3

Додаткова:

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с.

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/