

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра легкої атлетики

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри легкої атлетики**

\_\_\_\_\_ Д.І.  
Степаненко

\_\_\_\_\_ 2019 р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Теорія і методика легкої атлетики**  
(шифр і назва навчальної дисципліни)

**Бакалавр**  
(ступень вищої освіти)

|                |  |
|----------------|--|
| галузь знань   | <b>01Освіта/Педагогіка</b><br>(шифр і назва галузі знань)                                  |
| спеціальність  | <b>014Середня освіта</b><br>(шифр і назва спеціальності)                                   |
| спеціалізація  | <b>014.11 Середня освіта (фізична культура)</b><br>(назва спеціалізації/ освітня програма) |
| факультет      | <b>фізичного виховання</b><br>(назва факультету)   |
| вид дисципліни | <b>обов'язкова</b><br>(обов'язкова / за вибором)   |

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни **Теорія і методика легкої атлетики** для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Степаненко Дмитро Іванович , к.фіз.вих., доцент , зав. кафедрою легкої атлетики.

Новак Тетяна Ярославівна, старший викладач кафедри легкої атлетики.

Рожкова Вікторія Сергіївна, викладач кафедри легкої атлетики.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри легкої атлетики, факультету фізичної культури і спорту, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 15 від 10.06. 2019 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Степаненко Д.І.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

16 травня 2019 р

### 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників   | Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|---|---|--------------------------------------|-----------------------|
|   |   | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів –7   | Галузь знань<br>01Освіта/Педагогіка<br>(шифр і назва)                             | Обов'язкова                          |                       |
|   | Спеціальність<br>014Середня освіта<br>(шифр і назва)                              |                                      |                       |
| Модулів – 1   | Спеціалізація:<br>014.11 Середня освіта (фізична культура)                        | Рік підготовки                       |                       |
| Змістових модулів –7  |   | 1-й, 2-й                             | 1-й, 2-й              |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає<br>____<br>(назва)   |   | Семестр                              |                       |
| Загальна кількість годин – 210  |   | 1-й,2-й, 3-й                         | 1-й,2-й, 3 - й        |
|   |   | Лекції                               |                       |
| Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:<br><br>аудиторних – 2,5; 5,3 (з/н)<br><br>самостійної роботи студента – 1,35; 30 (з/н) | Ступень вищої освіти:<br>бакалавр   | 26 год.                              | 10 год.               |
|   |   | Практичні, семінарські               |                       |
|   |   | 110 год.                             | 22 год.               |
|   |   | Лабораторні                          |                       |
|   |   | 0-год.                               | 0- год.               |
|   |   | Самостійна робота                    |                       |
|   |   | 74год.                               | 178 год.              |
|   |   | Індивідуальні завдання:              |                       |
|   |   | 0- год.                              |                       |
|   |   | Вид контролю:                        |                       |
| д. залік  | д. залік  |                                      |                       |

### 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета** – надати студентам інформацію та створити практичний досвід стосовно теорії та методики легкої атлетики.

Завдання:

1. Надати інформацію про історію розвитку легкої атлетики.
2. Формувати знання з основ теорії легкої атлетики (зміст, класифікація, загальна характеристика та ін.).
3. Проводити навчання студентів основам техніки легкоатлетичних вправ.
4. Навчити студентів аналізу легкоатлетичних вправ.
5. Надати студентам теоретичних знань та практичного досвіду, щодо організації та проведення змагань з легкої атлетики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: матеріал про зародження та розвиток легкої атлетики у світовій практиці. поєднувати процес навчання руховій дії з вихованням особистості. Особливості навчання руховим діям паралельно з набуттям, уточненням і закріпленням знань та різнобічним розвитком фізичних якостей. Основи техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніку, параметри виконання легкоатлетичних вправ та методи навчання. Особливості розробки плануючої документації та документів суддівства.

**вміти:** формувати світоглядні засади щодо розвитку суспільства, культури, національних традицій, в тому числі у фізичному вихованні та спорті. поєднувати процес навчання руховій дії з вихованням особистості. Навчати руховій дії та розвивати фізичні якості. Організувати діяльність учнів (спортсменів) на заняттях фізичними вправами з дотриманням правил техніки безпеки. Забезпечити викладення теоретичного матеріалу, враховуючи його обсяг і складність, використовуючи різні методи слова та наочності. Скласти календар змагань з окремого виду спорту та календар комплексних змагань; розробити положення про змагання; сформувати суддівську колегію; сформувати оргкомітет з проведення змагань; враховуючи вік спортсмена (команди), етап багаторічної підготовки та календар змагань спланувати участь в змаганнях різного виду (підготовчі, модельні, відбіркові, підвідні, головні).

**Компетентності,** формування яких передбачено навчальною дисципліною:

### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК 3.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

**ЗК 4.** Здатність працювати як автономно, так і в команді.

**ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.

**ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК 7.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.

**ЗК 8.** Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

**ЗК 9.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

**ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК 11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

**ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 13.** Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

### **Фахові компетентності (ФК)**

**ФК 1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

**ФК 2.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

**ФК 3.** Здатність використовувати компетентний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

**ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

**ФК 5.** Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

**ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

**ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

**ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

**ФК 12.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 13.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

**ФК 14.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**ФК 16.** Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**ФК 17.**Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

**ФК 19.** Здатність до безперервного професійного розвитку.

#### **Програмні результати знання (ПРЗ)**

**ПРЗ 3.** Знає закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

**ПРЗ 5.** Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

**ПРЗ 6.** Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

**ПРЗ 7.** Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

**ПРЗ 11.** Розуміє основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою.

#### **Програмні результати уміння (ПРУ)**

**ПРУ 1.** Вміє здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.

**ПРУ 2.** Застосовує методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

**ПРУ 4.** Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

**ПРУ 6.** Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

**ПРУ 8.** Здатність складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

**ПРУ 10.** Здатність здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

**ПРУ 12.** Володіє уміннями і навичками забезпечення і організації освітнього процесу в закладі середньої освіти.

**ПРУ 15.** Вміє планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.

**ПРУ 18.** Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

**ПРУ 19.** Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати і застосовувати досвід колег.

#### **Програмні результати комунікації (ПРК)**

**ПРК 1.** Володіти прийомами спілкування і вміти використовувати їх при роботі з колективом тих, хто займаються і кожним індивідуумом.

**ПРК 2.** Здатність формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками з дотриманням етичних норм.

**ПРК 3.** Організовувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працювати в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

#### **Програмні результати автономії і відповідальності (ПРА)**

**ПРА 1.** Здатність вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набути під час навчання кваліфікацію.

**ПРА 4.** Здатність виявляти навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### **Змістовий модуль 1. Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.**

**Тема 1.** Вступ до дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ.

Визначення і зміст легкої атлетики. Класифікація легкоатлетичних вправ. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.

**Тема 2.** Історія розвитку легкої атлетики.

Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Дніпропетровщині. Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у Стародавній Греції. Відродження легкої атлетики у XIX сторіччі. Розвиток легкоатлетичного спорту у XX сторіччі. Еволюція техніки легкоатлетичних вправ та методики підготовки. Українська легка атлетика у дореволюційній Росії та Радянському Союзі. Здобутки українського легкоатлетичного спорту у незалежній Україні. Перспективи розвитку легкої атлетики в світі та на Україні. Легка атлетика на Дніпропетровщині.

**Тема 3.** Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Основи техніки - це сукупність взаємозв'язаних рухів, які визначають певну структуру конкретної рухової дії. Основи техніки ходьби та бігу, стрибків та метань. Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ. Основні показники оцінки спортивної техніки. Цикл рухів у ходьбі. Цикл рухів у бігу. Динаміка ходьби та бігу. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.

#### **Змістовий модуль 2. Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.**

**Тема 4.** Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби і бігу на середні та довгі дистанції.

Старт, стартовий розгін, біг по дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Фінішування. Особливості техніки спортивної ходьби, відмінності від ходьби звичайної. Довжина і частота кроків у спортивній ходьбі і бігу на середні та довгі дистанції.

**Тема 5.** Аналіз та обґрунтування техніки бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.

Аналіз та обґрунтування техніки бігу на короткі дистанції та естафетному бігу. Фази бігу: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Види низького старту, характеристики розбігу: довжина, кількість і довжина кроків, особливості положення тіла бігуна, відмінності техніки бігу по дистанції, довжина, частота кроків, тривалість опори і польоту, види фінішування.

**Тема 6.** Аналіз та обґрунтування техніки стрибків.

Аналіз та обґрунтування техніки легкоатлетичних стрибків. Фази стрибків: початок розбігу, розбіг, відштовхування, пліт, приземлення. Види (варіанти) розбігу: довжина, кількість кроків, особливості долання розбігу, підготовка до відштовхування, відмінності техніки розбігу, відштовхування, особливості техніки польоту приземлення.

**Тема 7.** Аналіз та обґрунтування техніки метань.

Аналіз та обґрунтування техніки метань. Загальна характеристика метань, вага та розміри снарядів. Фактори, які впливають на дальність польоту легкоатлетичних снарядів. Фази метань; рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. Фаза розгону і підготовки до фінального зусилля в метаннях. Фаза фінального зусилля.

#### **Змістовий модуль 3. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.**

**Тема 8.** Методика навчання техніки спортивної ходьби і бігу на середні та довгі дистанції.

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння спортивною ходьбою. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння бігом на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Послідовність навчання бігу на середні та довгі дистанції.

**Тема 9.** Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Послідовність навчання спринтерському бігу. Загальні дані про естафетний біг. Послідовність навчання естафетному бігу.

#### **Змістовий модуль 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.**

**Тема 10.** Методика навчання техніки стрибків (довжина, висота).

Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння стрибка у довжину і висоту. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для легкоатлетів стрибунів. Послідовність навчання стрибків.

**Тема 11.** Методика навчання техніки метань (штовхання ядра, метання списа).

Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для метання. Послідовність навчання метанню малого м'яча та спису. Підготовчі та попередні вправи для навчання штовхання ядра. Послідовність навчання штовхання ядра. Техніка безпеки при проведенні легкоатлетичних метань.

### **Змістовий модуль 5. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.**

**Тема 12.** Розвиток сили, швидкості, спритності,

Підготовка легкоатлета - це багаторічний навчально-тренувальний процес, у якому можна виділити технічну, фізичну, тактичну, морально-вольову, психічну і теоретичну підготовку.

Розвиток фізичних якостей - найважливіша мета всіх етапів підготовки легкоатлетів у кожному виді. Основними якими є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Загальна характеристика фізичних якостей. Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. Термін «фізичні якості», «сила», «швидкість», «спритність».

**Тема 13.** Розвиток витривалості та координаційних здібностей.

Витривалість як здібність виявляється в двох основних формах: у тривалості роботи без ознак стомлення на даному рівні потужності; у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення. Види та методи розвитку витривалості. Спритність - це здатність швидко опановувати складними рухами швидко і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог змінної обстановки. Спритність, певною мірою, якість природжена, проте в процесі тренування її в значній мірі можна удосконалювати. Критерії спритності.

**Змістовий модуль 6. Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку.**

**Тема 14.** Методика проведення навчальних занять з підлітками та юнаками.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків. Методичні вказівки до проведення занять із легкої атлетики.

Для занять легкою атлетикою встановлено такі вікові групи: підготовча 11-12 років, молодша 13-14 років; середня 15-16 років; старша 17-18 років; група юнаків 19-20 років.

**Тема 15.** Планування та проведення навчально-тренувальних занять з легкоатлетами.

Зміст та організація позаурочної секційної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх навчальних закладах, оздоровчих таборих та дитячо-юнацьких спортивних школах. Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти. Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст. Зміст та організація роботи з легкої атлетики у дитячо-юнацьких спортивних школах. Задачі роботи з легкої атлетики у ДЮСШ та СДЮШОР. Організація навчально-виховної роботи з легкої атлетики. Навчально-тренувальні групи. Форми занять легкою атлетикою та їх характеристика. Планування навчально-тренувальної роботи. Контроль і облік навчально-тренувальної роботи. Підготовка та участь спортсменів ДЮСШ у змаганнях

**Тема 16.** Побудова та зміст оздоровчих занять з особами похилого віку. Особливості занять ходьбою і бігом з особами похилого віку. Особливості оздоровчих занять стрибками з особами похилого віку. Особливості оздоровчих занять метаннями з особами похилого віку.

### **Змістовий модуль 7. Організація і суддівство змагань.**

**Тема 17.** Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики зі спортивної ходьби, бігуна короткі, середні та довгі дистанції та бар'єрного бігу.

Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики. Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та проведення змагань. Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників. Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу. Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та обов'язки учасників змагань зі стрибків. Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.

**Тема 18.** Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики зі стрибків, метань та багатоборства.

Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики. Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та

проведення змагань. Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників. Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу. Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та обов'язки учасників змагань зі стрибків. Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |           |          |      |           |              |              |          |      |      |           |
|--|-----------------|--------------|-----------|----------|------|-----------|--------------|--------------|----------|------|------|-----------|
|  | денна форма     |              |           |          |      |           | заочна форма |              |          |      |      |           |
|  | усього          | у тому числі |           |          |      |           | усього       | у тому числі |          |      |      |           |
|  |                 | лекції       | прак.     | сем.     | інд. | сам. роб. |              | лекції       | прак.    | сем. | інд. | сам. роб. |
| 1  | 2               | 3            | 4         | 5        | 6    | 7         | 8            | 9            | 10       | 11   | 12   | 13        |
| <b>Модуль</b>  |                 |              |           |          |      |           |              |              |          |      |      |           |
| <b>Змістовний модуль 1. Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.</b>  |                 |              |           |          |      |           |              |              |          |      |      |           |
| Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ. | 8               | 1            | 2         | 1        |      | 4         |              | 2            |          |      |      | 6         |
| Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики.  | 8               | 1            | 2         | 1        |      | 4         |              |              |          |      |      | 8         |
| Тема 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ.  | 14              | 2            | 8         |          |      | 4         |              | 2            |          |      |      | 12        |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>  | <b>30</b>       | <b>4</b>     | <b>12</b> | <b>2</b> |      | <b>12</b> | <b>30</b>    | <b>2</b>     | <b>2</b> |      |      | <b>26</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.</b>                 |                 |              |           |          |      |           |              |              |          |      |      |           |
| Тема 4. Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби і бігу на середні та довгі дистанції.      | 9               | 1            | 6         | 1        |      | 1         |              | 1            |          |      |      | 6         |
| Тема 5. Аналіз та обґрунтування техніки бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.               | 6               | 1            | 4         |          |      | 1         |              | 1            |          |      |      | 6         |
| Тема 6. Аналіз та обґрунтування техніки стрибків.  | 8               | 2            | 4         | 1        |      | 1         |              | 1            |          |      |      | 6         |
| Тема 7. Аналіз та обґрунтування техніки метань.  | 7               | 2            | 4         |          |      | 1         |              | 1            | 2        |      |      | 6         |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>  | <b>30</b>       | <b>6</b>     | <b>18</b> | <b>2</b> |      | <b>4</b>  | <b>30</b>    | <b>4</b>     | <b>2</b> |      |      | <b>24</b> |
| <b>Змістовий модуль 3. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                          |                 |              |           |          |      |           |              |              |          |      |      |           |
| Тема 8. Методика навчання техніки спортивної ходьби і бігу на середні та довгі дистанції.            | 16              | 1            | 10        | 1        |      | 4         |              |              | 2        |      |      | 14        |
| Тема 9. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.                     | 14              | 1            | 8         | 1        |      | 4         |              |              | 2        |      |      | 12        |
| <b>Разом за змістовим модулем 3</b>  | <b>30</b>       | <b>2</b>     | <b>18</b> | <b>2</b> |      | <b>8</b>  | <b>30</b>    |              | <b>4</b> |      |      | <b>26</b> |
| <b>Змістовий модуль 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                          |                 |              |           |          |      |           |              |              |          |      |      |           |
| Тема 10. Методика навчання техніки стрибків (довжина, висота).                                       | 17              | 2            | 10        | 1        |      | 4         |              |              | 2        |      |      | 14        |
| Тема 11. Методика навчання техніки метань (штовхання ядра, метання списа).                           | 13              | 2            | 8         | 1        |      | 2         |              |              | 2        |      |      | 12        |
| <b>Разом за змістовим модулем 4</b>  | <b>30</b>       | <b>4</b>     | <b>18</b> | <b>2</b> |      | <b>6</b>  | <b>30</b>    |              | <b>4</b> |      |      | <b>26</b> |



| <b>Змістовий модуль 5. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.</b>  |            |           |           |           |           |            |  |           |           |  |            |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|--|-----------|-----------|--|------------|
| Тема 12. Розвиток сили, швидкості.  | 14         | 1         | 6         | 1         | 6         |            |  |           |           |  | 14         |
| Тема 13. Розвиток витривалості та координаційних здібностей.  | 16         | 1         | 8         | 1         | 6         |            |  | 2         |           |  | 14         |
| <b>Разом за змістовим модулем 5</b>   | <b>30</b>  | <b>2</b>  | <b>14</b> | <b>2</b>  | <b>12</b> | <b>30</b>  |  | <b>2</b>  |           |  | <b>28</b>  |
| <b>Змістовий модуль 6. Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку.</b>  |            |           |           |           |           |            |  |           |           |  |            |
| Тема 14.Методика проведення навчальних занять з підлітками та юнаками.  | 13         | 2         | 4         | 1         | 6         |            |  | 2         |           |  | 8          |
| Тема 15.Планування та проведення навчально-тренувальних занять з легкоатлетами.   | 9          | 2         |           | 1         | 6         |            |  | 2         |           |  | 8          |
| Тема 16. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами похилого віку.   | 8          | 2         | 2         |           | 4         |            |  | 2         |           |  | 8          |
| <b>Разом за змістовим модулем 6</b>   | <b>30</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>16</b> | <b>30</b>  |  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  | <b>24</b>  |
| <b>Змістовий модуль 7. Організація і суддівство змагань.</b>  |            |           |           |           |           |            |  |           |           |  |            |
| Тема 17. Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики з ходьба, біг на короткі дистанції, біг на середні та довгі дистанції та бар'єрного бігу. | 18         | 1         | 6         | 1         | 10        |            |  | 1         | 2         |  | 12         |
| Тема 18. Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики з стрибків, метань та багатоборства.  | 12         | 1         | 4         | 1         | 6         |            |  | 1         | 2         |  | 12         |
| <b>Разом за змістовим модулем 7</b>   | <b>30</b>  | <b>2</b>  | <b>10</b> | <b>2</b>  | <b>16</b> | <b>30</b>  |  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  | <b>24</b>  |
| <b>Усього годин</b>   | <b>210</b> | <b>26</b> | <b>96</b> | <b>14</b> | <b>74</b> | <b>210</b> |  | <b>10</b> | <b>22</b> |  | <b>178</b> |

## 5. Теми лекційних занять

| № змістового модуля, теми | Назва лекційного заняття   | Кількість аудиторних годин |          |
|---------------------------|--|----------------------------|----------|
|                           |  | Денна                      | Заочна   |
| 1                         | <b>Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.</b> | 4                          | 2        |
| 1,2                       | Класифікація легкоатлетичних вправ та історія розвитку легкої атлетики.        | 2                          | 2        |
| 3                         | Основи техніки легкоатлетичних вправ.  | 2                          |          |
| 2                         | <b>Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.</b>               | 6                          | 4        |
| 4,5                       | Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби і бігу                       | 2                          | 2        |
| 6                         | Аналіз та обґрунтування техніки стрибків.                                      | 2                          | 1        |
| 7                         | Аналіз та обґрунтування техніки метань.  | 2                          | 1        |
| 3                         | <b>Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                        | 2                          |          |
| 8,9                       | Методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.                           | 2                          |          |
| 4                         | <b>Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                        | 4                          |          |
| 10                        | Методика навчання техніки стрибків.  | 2                          |          |
| 11                        | Методика навчання техніки метань.  | 2                          |          |
| 5                         | <b>Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.</b>                     | 2                          |          |
| 12,13                     | Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики                             | 2                          |          |
| 6                         | <b>Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками,</b>     | <b>6</b>                   | <b>2</b> |

|          |  |          |          |
|----------|--|----------|----------|
|          | <b>юнаками та особами похилого віку.</b>                     |          |          |
| 14       | Побудова та зміст навчальних занять з підлітками і юнаками.  | 2        |          |
| 15       | Багаторічна підготовка                                       | 2        |          |
| 16       | Побудова та зміст оздоровчих занять з особами похилого віку. | 2        | 2        |
| <b>7</b> | <b>Організація і суддівство змагань.</b>                     | <b>2</b> | <b>2</b> |
| 17,18    | Організація і суддівство змагань.                            | 2        | 2        |

#### 6. Теми семінарських занять

| № змістового модуля, теми | Назва семінарського заняття   | Кількість аудиторних годин |        |
|---------------------------|---|----------------------------|--------|
|                           |   | Денна                      | Заочна |
| <b>1</b>                  | Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.                               | 2                          |        |
| <b>2</b>                  | Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.   | 2                          |        |
| <b>3</b>                  | Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.  | 2                          |        |
| <b>4</b>                  | Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.  | 2                          |        |
| <b>5</b>                  | Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.   | 2                          |        |
| <b>6</b>                  | Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку. | 2                          |        |
| <b>7</b>                  | Організація і суддівство змагань.   | 2                          |        |

#### 7. Теми практичних занять

| № змістового модуля, теми | Назва практичного заняття   | Кількість аудиторних годин |          |
|---------------------------|---|----------------------------|----------|
|                           |   | Денна                      | Заочна   |
| <b>1</b>                  | <b>Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.</b>          | <b>12</b>                  | <b>2</b> |
|                           | Вступ до дисципліни. Класифікація вправ. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. | 2                          | 2        |
|                           | Навчання техніці спортивної ходьби.   | 2                          |          |
|                           | Навчання техніки спортивної ходьби.   | 2                          |          |
|                           | Повторити техніку спортивної ходьби.  | 2                          |          |
|                           | Закріпити техніку спортивної ходьби.  | 2                          |          |
|                           | Провести контроль виконання техніки с/ходьби на 1000м.                                  | 2                          |          |
| <b>2</b>                  | <b>Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.</b>                        | <b>18</b>                  | <b>2</b> |
|                           | Навчання техніці бігу на короткі дистанції.   | 2                          | 2        |
|                           | Повторення техніки бігу на короткі дистанції.   | 2                          |          |
|                           | Закріпити техніку бігу на короткі дистанції.  | 2                          |          |
|                           | Провести контроль виконання техніки бігу на 30 метрів.                                  | 2                          |          |
|                           | Навчання техніці стрибка у висоту способом «переступання».                              | 2                          |          |
|                           | Повторити техніку стрибка у висоту способом «переступання».                             | 2                          |          |
|                           | Повторити техніку стрибка у висоту способом «переступання».                             | 2                          |          |
|                           | Закріпити техніку стрибка у висоту способом «переступання».                             | 2                          |          |
|                           | Оцінити техніку стрибка у висоту способом «переступання».                               | 2                          |          |
| <b>3</b>                  | <b>Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                                 | <b>18</b>                  | <b>4</b> |
|                           | Ознайомитись з технікою стрибка у дожину способом «зігнув ноги».                        | 2                          | 2        |
|                           | Навчання техніці стрибка у дожину способом «зігнув ноги».                               | 2                          |          |
|                           | Повторити техніку стрибка у дожину способом «зігнув ноги».                              | 2                          |          |
|                           | Закріпити техніку стрибка у дожину способом «зігнув ноги».                              | 2                          |          |
|                           | Оцінити техніку стрибка у дожину способом «зігнув ноги».                                | 2                          |          |
|                           | Навчання техніці бігу на середні дистанції  | 2                          | 2        |
|                           | Повторення техніки бігу на середні дистанції.   | 2                          |          |

|          |  |           |          |
|----------|--|-----------|----------|
|          | Закріпити техніку бігу на середні дистанції.   | 2         |          |
|          | Провести контроль виконання техніки бігу на 1000/500 метрів.   | 2         |          |
| <b>4</b> | <b>Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>  | <b>18</b> | <b>4</b> |
|          | Ознайомитись з технікою штовхання ядра.  | 2         | 2        |
|          | Навчання техніці штовхання ядра.   | 2         |          |
|          | Повторити техніку штовхання ядра зі скачка   | 2         |          |
|          | Закріпити та оцінити техніку штовхання ядра зі скачка.   | 2         |          |
|          | Оцінити техніку штовхання ядра.  | 2         |          |
|          | Повторення техніки бігу на короткі дистанції.  | 2         | 2        |
|          | Провести контроль виконання техніки бігу на 100 метрів   | 2         |          |
|          | Повторення техніки бігу на середні дистанції.  | 2         |          |
|          | Провести контроль виконання техніки бігу на 1000/500 метрів  | 2         |          |
| <b>5</b> | <b>Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.</b>   | <b>10</b> | <b>2</b> |
|          | Ознайомитись з технікою стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».  | 2         | 2        |
|          | Навчання техніці стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».   | 2         |          |
|          | Повторити техніку стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».  | 2         |          |
|          | Закріпити техніку стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».  | 2         |          |
|          | Оцінити техніку стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп».  | 2         |          |
| <b>6</b> | <b>Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку.</b> | <b>10</b> | <b>4</b> |
|          | Навчання техніці бар'єрного бігу.  | 2         | 2        |
|          | Повторити техніку технікою бар'єрного бігу.  | 2         |          |
|          | Закріпити техніку технікою бар'єрного бігу.  | 2         |          |
|          | Оцінити техніку технікою бар'єрного бігу.  | 2         | 2        |
|          | Провести контроль виконання техніки бігу на 1000/500 метрів  | 2         |          |
| <b>7</b> | <b>Організація і суддівство змагань.</b>   | <b>10</b> | <b>4</b> |
|          | Навчання техніці естафетного бігу.   | 2         | 2        |
|          | Повторити техніку естафетного бігу.  | 2         |          |
|          | Закріпити техніку естафетного бігу.  | 2         |          |
|          | Оцінити техніку естафетного бігу.  | 2         | 2        |
|          | Провести контроль виконання техніки бігу на 100 метрів.  | 2         |          |

## 8. Самостійна робота

| № теми   | Назва теми  | Кількість годин |           |
|----------|---|-----------------|-----------|
|          |   | Денна           | Заочна    |
| <b>1</b> | <b>Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.</b>              | <b>12</b>       | <b>26</b> |
| 1        | Вступ до дисципліни «Теорія і методик легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ. | 4               | 6         |
| 2        | Історія розвитку легкої атлетики  | 4               | 8         |
| 3        | Основи техніки легкоатлетичних вправ.   | 4               | 12        |
| <b>2</b> | <b>Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.</b>                            | <b>4</b>        | <b>26</b> |
| 4        | Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби і бігу на середні та довгі дистанції.     | 1               | 6         |
| 5        | Аналіз та обґрунтування техніки бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.              | 1               | 6         |
| 6        | Аналіз та обґрунтування техніки стрибків.   | 1               | 6         |
| 7        | Аналіз та обґрунтування техніки метань.   | 1               | 6         |
| <b>3</b> | <b>Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                                     | <b>8</b>        | <b>26</b> |
| 8        | Методика навчання техніки спортивної ходьби і бігу на середні та довгі дистанції.           | 4               | 14        |
| 9        | Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.                    | 4               | 12        |
| <b>4</b> | <b>Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                                     | <b>6</b>        | <b>26</b> |
| 10       | Методика навчання техніки стрибків (довжина, висота).                                       | 4               | 14        |
| 11       | Методика навчання техніки метань (штовхання ядра, метання списа).                           | 2               | 12        |

|          |  |           |           |
|----------|--|-----------|-----------|
| <b>5</b> | <b>Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.</b>   | <b>12</b> | <b>28</b> |
| 12       | Розвиток сили, швидкості.  | 6         | 14        |
| 13       | Розвиток витривалості та координаційних здібностей.  | 6         | 14        |
| <b>6</b> | <b>Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку.</b>   | <b>16</b> | <b>24</b> |
| 14       | Методика проведення навчальних занять з підлітками та юнаками.   | 6         | 8         |
| 15       | Планування та проведення навчально-тренувальних занять з легкоатлетами.  | 6         | 8         |
| 16       | Побудова та зміст оздоровчих занять з особами похилого віку.   | 4         | 8         |
| <b>7</b> | <b>Організація і суддівство змагань.</b>   | <b>16</b> | <b>24</b> |
| 17       | Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики з ходьба, біг на короткі дистанції, біг на середні та довгі дистанції та бар'єрного бігу. | 10        | 12        |
| 18       | Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики з стрибків, метань та багатоборства.  | 6         | 12        |

### 9. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи - ілюстрація, демонстрація.
3. Практичні методи: досліди, вправи, навчальна праця. Практичні заняття, контрольні нормативи, реферати.
4. Самостійна робота студентів поза контролем викладача – самостійна робота вдома та під контролем викладача – тренувальні заняття.

### 10. Методи контролю

1. Тематичний контроль пов'язаний з перевіркою рівня знань, умінь та навичок студентів у межах певного розділу чи великої теми конкретної навчальної дисципліни.
2. Періодичний контроль має на меті встановити, яким обсягам знань володіють студенти з тих або інших проблем, орієнтуючись на вимоги програм.
3. Підсумковий контроль має на меті з'ясувати рівень засвоєння студентами навчального матеріалу в кінці навчального року або по завершенню вивчення навчальної дисципліни він проводиться у формі заліків, екзаменів.
4. Комплексний контроль передбачає перевірку рівня засвоєння знань, умінь та навичок з кількох суміжних дисциплін, що забезпечують комплексний підхід до формування світогляду студентів.

### Контрольні нормативи . НОРМАТИВИ I семестр (жінки)

|   | <b>100-90</b>  | <b>89-82</b>   | <b>81-74</b>   | <b>73-64</b>  | <b>63-60</b>   |
|---|--|--|--|---|--|
| <b>30 метрів</b>                                | 100- 4.3<br>90- 4.4  | 89 - 4.5<br>82 – 4.6   | 81-4.7<br>74- 4.8  | 73 - 4.9<br>64 – 5.0  | 63 – 5.1<br>60 – 5,2                                     |
| <b>Стрибок у висоту способом «переступання»</b> | 100-120см  | 89-115см   | 81-110см   | 73-105см  | 63-100см<br>60 – 95см                                    |
| <b>1000м спортивна ходьба</b>                   | 100 - 7.00.0<br>99 - 7.00.5<br>98 - 7.01.0<br>97 - 7.01.5<br>96 - 7.02.0<br>95 - 7.02.5<br>94 - 7.03.0<br>93 - 7.03.5<br>92 - 7.04.0<br>91 - 7.04.5<br>90 - 7.05.0 | 89 - 7.05.5<br>88 - 7.06.0<br>87 - 7.06.5<br>86 – 7.07.0<br>85 - 7.07.5<br>84 – 7.08.0<br>83 – 7.08.5<br>82 – 7.09.0 | 81 – 7.09.5<br>80 – 7.10.0<br>79 – 7.10.5<br>78 – 7.11.0<br>77 – 7.11.5<br>76 – 7.12.0<br>75 – 7.12.5<br>74 – 7.13.0 | 73 – 7.13.5<br>72 – 7.14.0<br>71- 7.14.5<br>70 – 7.15.0<br>69 – 7.15.5<br>68 – 7.16.0<br>67 – 7.16.5<br>66 – 7.17.0<br>65 – 7.17.5<br>64 – 7.18.0 | 63 – 7.18.5<br>62 – 7.19.0<br>61 – 7.19.5<br>60 – 7.20.0 |

|                 |              |             |             |             |             |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Біг 500м</b> | 100 - 1.50.0 | 89 – 1.50.5 | 81 – 1.54.5 | 73 – 1.58.5 | 63 – 2.03.5 |
|                 | 99 - 1.50.5  | 88 – 1.51.0 | 80 – 1.55.0 | 72 – 1.59.0 | 62 – 2.04.0 |
|                 | 98 - 1.51.0  | 87 – 1.51.5 | 79 – 1.55.5 | 71 – 1.59.5 | 61 – 2.04.5 |
|                 | 97 - 1.51.5  | 86 – 1.52.0 | 78 – 1.56.0 | 70 – 2.00.0 | 60 – 2.05.0 |
|                 | 96 - 1.52.0  | 85 – 1.52.5 | 77 – 1.56.5 | 69 – 2.00.5 |             |
|                 | 95 - 1.52.5  | 84 – 1.53.0 | 76 – 1.57.0 | 68 – 2.01.0 |             |
|                 | 94 - 1.53.0  | 83 – 1.53.5 | 75 – 1.57.5 | 67 – 2.01.5 |             |
|                 | 93 - 1.53.5  | 82 – 1.54.0 | 74 – 1.58.0 | 66 – 2.02.0 |             |
|                 | 92 - 1.54.0  |             |             | 65 – 2.02.5 |             |
|                 | 91 - 1.54.5  |             |             | 64 – 2.03.0 |             |
|                 | 90 - 1.55.0  |             |             |             |             |

**НОРМАТИВИ I семестр (чоловіки)**

|   | <b>100-90</b>  | <b>89-82</b>   | <b>81-74</b>   | <b>73-64</b>   | <b>63-60</b>   |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>30 метрів</b>                                | 100- 4.0<br>90- 4.1  | 89 - 4.2<br>82 – 4.3   | 81-4.4<br>74- 4.5  | 73 - 4.6<br>64 – 4.7   | 63 – 4.8<br>60 – 4.9                                     |
| <b>Стрибок у висоту способом «переступання»</b> | 100-140см  | 89-135см   | 81-130см   | 73-125см   | 63-120см<br>60 – 115см                                   |
| <b>1000м спортивна ходьба</b>                   | 100 - 6.00.0<br>99 - 6.00.5<br>98 - 6.01.0<br>97 - 6.01.5<br>96 - 6.02.0<br>95 - 6.02.5<br>94 - 6.03.0<br>93 - 6.03.5<br>92 - 6.04.0<br>91 - 6.04.5<br>90 - 6.05.0 | 89 - 6.05.5<br>88 - 6.06.0<br>87 - 6.06.5<br>86 – 6.07.0<br>85 – 6.07.5<br>84 – 6.08.0<br>83 – 6.08.5<br>82 – 6.09.0 | 81 – 6.09.5<br>80 – 6.10.0<br>79 – 6.10.5<br>78 – 6.11.0<br>77 – 6.11.5<br>76 – 6.12.0<br>75 – 6.12.5<br>74 – 6.13.0 | 73 – 6.13.5<br>72 – 6.14.0<br>71 - 6.14.5<br>70 – 6.15.0<br>69 – 6.15.5<br>68 – 6.16.0<br>67 – 6.16.5<br>66 – 6.17.0<br>65 – 6.17.5<br>64 – 6.18.0 | 63 – 6.18.5<br>62 – 6.19.0<br>61 – 6.19.5<br>60 – 6.20.0 |
| <b>Біг 1000м</b>                                | 100 - 3.22.0<br>99 - 3.22.5<br>98 - 3.23.0<br>97 - 3.23.5<br>96 - 3.24.0<br>95 - 3.24.5<br>94 - 3.25.0<br>93 - 3.25.5<br>92 - 3.26.0<br>91 - 3.26.5<br>90 - 3.27.0 | 89 – 3.27.5<br>88 – 3.28.0<br>87 – 3.28.5<br>86 – 3.29.0<br>85 – 3.29.5<br>84 – 3.30.0<br>83 – 3.30.5<br>82 – 3.31.0 | 81 – 3.31.5<br>80 – 3.32.0<br>79 – 3.32.5<br>78 – 3.33.0<br>77 – 3.33.5<br>76 – 3.34.0<br>75 – 3.34.5<br>74 – 3.35.0 | 73 – 3.35.5<br>72 – 3.36.0<br>71 – 3.36.5<br>70 – 3.37.0<br>69 – 3.37.5<br>68 – 3.38.0<br>67 – 3.38.5<br>66 – 3.39.0<br>65 – 3.39.5<br>64 – 3.40.0 | 63 – 3.40.5<br>62 – 3.41.0<br>61 – 3.41.5<br>60 – 3.42.0 |

**НОРМАТИВИ II семестр (жінки)**

|                          | <b>100-90</b>                                | <b>89-82</b>                                 | <b>81-74</b>                    | <b>73-64</b>                                     | <b>63-60</b>               |
|--------------------------|--|--|---------------------------------|--|----------------------------|
| <b>Штовхання ядра</b>    | 100- 7.00<br>90- 6.80                        | 89 – 6.70<br>82 – 6.50                       | 81-6.40<br>74- 6.10             | 73 – 6.00<br>64 – 5.70                           | 63 – 5.60<br>60 – 5.00     |
| <b>Стрибок у довжину</b> | 100- 4.30<br>90- 4.10                        | 89 – 4.00<br>82 – 3.80                       | 81- 3.60<br>74- 3.40            | 73 – 3.20<br>64 – 3.10                           | 63 – 3.00<br>60 – 2.90     |
| <b>Біг 100 метрів</b>    | 100- 15.0<br>96-15.1<br>93- 15.2<br>90- 15.3 | 89 – 15.4<br>87-15.5<br>84-15.6<br>82 – 15.7 | 81- 15.8<br>78-15.9<br>74- 16.0 | 73 – 16.1<br>70 - 16.2<br>67 - 16.3<br>64 – 16.4 | 63 – 16.5<br>60 – 17.0     |
| <b>Біг 1000м</b>         | 100 - 4.22.0<br>99 - 4.22.5                  | 89 – 4.27.5<br>88 – 4.28.0                   | 81 – 4.31.5<br>80 – 4.32.0      | 73 – 4.35.5<br>72 – 4.36.0                       | 63 – 4.40.5<br>62 – 4.41.0 |

|  |             |             |             |             |             |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | 98 - 4.23.0 | 87 - 4.28.5 | 79 - 4.32.5 | 71 - 4.36.5 | 61 - 4.41.5 |
|  | 97 - 4.23.5 | 86 - 4.29.0 | 78 - 4.33.0 | 70 - 4.37.0 | 60 - 4.42.0 |
|  | 96 - 4.24.0 | 85 - 4.29.5 | 77 - 4.33.5 | 69 - 4.37.5 |             |
|  | 95 - 4.24.5 | 84 - 4.30.0 | 76 - 4.34.0 | 68 - 4.38.0 |             |
|  | 94 - 4.25.0 | 83 - 4.30.5 | 75 - 4.34.5 | 67 - 4.38.5 |             |
|  | 93 - 4.25.5 | 82 - 4.31.0 | 74 - 4.35.0 | 66 - 4.39.0 |             |
|  | 92 - 4.26.0 |             |             | 65 - 4.39.5 |             |
|  | 91 - 4.26.5 |             |             | 64 - 4.40.0 |             |
|  | 90 - 4.27.0 |             |             |             |             |

### НОРМАТИВИ II семестр (чоловіки)

|                          | 100-90       | 89-82       | 81-74       | 73-64       | 63-60       |
|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Штовхання ядра</b>    | 100- 9.50    | 89 - 8.90   | 81-7.90     | 73 - 6.90   | 63 - 5.90   |
|                          | 90- 9.00     | 82 - 8.00   | 74- 7.00    | 64 - 6.00   | 60 - 5.00   |
| <b>Стрибок у довжину</b> | 100- 5.30    | 89 - 5.00   | 81- 4.60    | 73 - 4.20   | 63 - 3.90   |
|                          | 90- 5.10     | 82 - 4.80   | 74- 4.40    | 64 - 4.00   | 60 - 3.70   |
| <b>Біг 100 метрів</b>    | 100- 13.0    | 89 - 13.4   | 81-13.7     | 73 - 14.0   | 63 - 14.3   |
|                          | 90- 13.3     | 82 - 13.6   | 74- 13.9    | 64 - 14.2   | 60 - 14.5   |
| <b>Біг 1000 метрів</b>   | 100 - 3.22.0 |             |             | 73 - 3.35.5 |             |
|                          | 99 - 3.22.5  |             |             | 72 - 3.36.0 |             |
|                          | 98 - 3.23.0  | 89 - 3.27.5 | 81 - 3.31.5 | 71 - 3.36.5 |             |
|                          | 97 - 3.23.5  | 88 - 3.28.0 | 80 - 3.32.0 | 70 - 3.37.0 | 63 - 3.40.5 |
|                          | 96 - 3.24.0  | 87 - 3.28.5 | 79 - 3.32.5 | 69 - 3.37.5 | 62 - 3.41.0 |
|                          | 95 - 3.24.5  | 86 - 3.29.0 | 78 - 3.33.0 | 68 - 3.38.0 | 61 - 3.41.5 |
|                          | 94 - 3.25.0  | 85 - 3.29.5 | 77 - 3.33.5 | 67 - 3.38.5 | 60 - 3.42.0 |
|                          | 93 - 3.25.5  | 84 - 3.30.0 | 76 - 3.34.0 | 66 - 3.39.0 |             |
|                          | 92 - 3.26.0  | 83 - 3.30.5 | 75 - 3.34.5 | 65 - 3.39.5 |             |
|                          | 91 - 3.26.5  | 82 - 3.31.0 | 74 - 3.35.0 | 64 - 3.40.0 |             |
|                          | 90 - 3.27.0  |             |             |             |             |

### НОРМАТИВИ III семестр (жінки)

|   | 100-90       | 89-82       | 81-74       | 73-64       | 63-60                 |
|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| <b>Бар'єрний біг 40 метрів</b>                  | 100 - 7.8    | 89 - 8.1    | 81 - 8.3    | 73 - 8.6    | 63 - 8.9              |
|   | 95 - 7.9     | 82 - 8.2    | 78 - 8.4    | 69 - 8.7    | 62 - 9.0              |
|   | 90 - 8.0     |             | 74 - 8.5    | 64 - 8.8    | 61 - 9.1<br>60 - 9.2  |
| <b>Естафета 4x150</b>                           | 100 - 1.30.0 |             |             | 73 - 1.45.0 |                       |
|   | 99 - 1.30.0  |             |             | 72 - 1.45.3 |                       |
|   | 98 - 1.30.5  | 89 - 1.34.5 | 81 - 1.40.0 | 71 - 1.45.5 |                       |
|   | 97 - 1.31.0  | 88 - 1.35.0 | 80 - 1.41.0 | 70 - 1.45.8 | 63 - 1.48.0           |
|   | 96 - 1.31.5  | 87 - 1.36.0 | 79 - 1.41.5 | 69 - 1.46.0 | 62 - 1.48.5           |
|   | 95 - 1.32.0  | 86 - 1.37.0 | 78 - 1.42.0 | 68 - 1.46.3 | 61 - 1.49.0           |
|   | 94 - 1.32.5  | 85 - 1.37.5 | 77 - 1.42.5 | 67 - 1.46.5 | 60 - 1.49.5           |
|   | 93 - 1.33.0  | 84 - 1.38.0 | 76 - 1.43.0 | 66 - 1.46.8 |                       |
|   | 92 - 1.33.5  | 83 - 1.38.5 | 75 - 1.44.0 | 65 - 1.47.0 |                       |
|   | 91 - 1.34.0  | 82 - 1.39.5 | 74 - 1.44.5 | 64 - 1.47.5 |                       |
|   | 90 - 1.34.0  |             |             |             |                       |
| <b>Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флор»</b> | 100-120см    | 89-115см    | 81-110см    | 73-105см    | 63-100см<br>60 - 95см |
| <b>Біг 100 метрів</b>                           | 100- 15.0    | 89 - 15.4   | 81- 15.7    | 73 - 16.0   | 63 - 16.3             |
|   | 90- 15.3     | 82 - 15.6   | 74- 15.9    | 64 - 16.2   | 60 - 17.0             |

|                        |              |             |             |             |             |
|------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Біг 1000 метрів</b> | 100 - 4.22.0 |             |             | 73 - 4.35.5 |             |
|                        | 99 - 4.22.5  | 89 - 4.27.5 | 81 - 4.31.5 | 72 - 4.36.0 |             |
|                        | 98 - 4.23.0  | 88 - 4.28.0 | 80 - 4.32.0 | 71 - 4.36.5 |             |
|                        | 97 - 4.23.5  | 87 - 4.28.5 | 79 - 4.32.5 | 70 - 4.37.0 | 63 - 4.40.5 |
|                        | 96 - 4.24.0  | 86 - 4.29.0 | 78 - 4.33.0 | 69 - 4.37.5 | 62 - 4.41.0 |
|                        | 95 - 4.24.5  | 85 - 4.29.5 | 77 - 4.33.5 | 68 - 4.38.0 | 61 - 4.41.5 |
|                        | 94 - 4.25.0  | 84 - 4.30.0 | 76 - 4.34.0 | 67 - 4.38.5 | 60 - 4.42.0 |
|                        | 93 - 4.25.5  | 83 - 4.30.5 | 75 - 4.34.5 | 66 - 4.39.0 |             |
|                        | 92 - 4.26.0  | 82 - 4.31.0 | 74 - 4.35.0 | 65 - 4.39.5 |             |
|                        | 91 - 4.26.5  |             |             | 64 - 4.40.0 |             |
|                        | 90 - 4.27.0  |             |             |             |             |

**НОРМАТИВИ III семестр (чоловіки)**

|   | <b>100-90</b>  | <b>89-82</b>   | <b>81-74</b>   | <b>73-64</b>   | <b>63-60</b>   |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>Бар'єрний біг 40 метрів</b>                  | 100 - 6.9<br>95 - 7.0<br>90 - 7.1  | 89 - 7.2<br>82 - 7.3   | 81 - 7.4<br>78 - 7.5<br>74 - 7.6   | 73 - 7.7<br>69 - 7.8<br>64 - 7.9   | 63 - 8.0<br>62 - 8.1<br>61 - 8.2<br>60 - 8.3             |
| <b>Естафета 4x150</b>                           | 100 - 1.20.0<br>99 - 1.20.1<br>98 - 1.20.2<br>97 - 1.20.3<br>96 - 1.20.4<br>95 - 1.20.5<br>94 - 1.20.6<br>93 - 1.20.7<br>92 - 1.20.8<br>91 - 1.20.9<br>90 - 1.21.0 | 89 - 1.21.1<br>88 - 1.21.2<br>87 - 1.21.3<br>88 - 1.21.4<br>85 - 1.21.6<br>84 - 1.21.8<br>83 - 1.21.9<br>82 - 1.22.0 | 81 - 1.22.1<br>80 - 1.22.3<br>79 - 1.22.5<br>78 - 1.22.6<br>77 - 1.22.7<br>76 - 1.22.8<br>75 - 1.22.9<br>74 - 1.23.0 | 73 - 1.23.1<br>72 - 1.23.2<br>71 - 1.23.4<br>70 - 1.23.5<br>69 - 1.23.6<br>68 - 1.23.7<br>67 - 1.23.8<br>66 - 1.23.9<br>65 - 1.24.0<br>64 - 1.24.1 | 63 - 1.24.2<br>62 - 1.24.4<br>61 - 1.24.7<br>60 - 1.25.0 |
| <b>Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп»</b> | 100-140см  | 89-135см   | 81-130см   | 73-125см   | 63-120см<br>60 - 115см                                   |
| <b>Біг 100 метрів</b>                           | 100- 13.0<br>90- 13.3  | 89 - 13.4<br>82 - 13.6   | 81-13.7<br>74- 13.9  | 73 - 14.0<br>64 - 14.2   | 63 - 14.3<br>60 - 14.5                                   |
| <b>Біг 1000 метрів</b>                          | 100 - 3.22.0<br>99 - 3.22.5<br>98 - 3.23.0<br>97 - 3.23.5<br>96 - 3.24.0<br>95 - 3.24.5<br>94 - 3.25.0<br>93 - 3.25.5<br>92 - 3.26.0<br>91 - 3.26.5<br>90 - 3.27.0 | 89 - 3.27.5<br>88 - 3.28.0<br>87 - 3.28.5<br>86 - 3.29.0<br>85 - 3.29.5<br>84 - 3.30.0<br>83 - 3.30.5<br>82 - 3.31.0 | 81 - 3.31.5<br>80 - 3.32.0<br>79 - 3.32.5<br>78 - 3.33.0<br>77 - 3.33.5<br>76 - 3.34.0<br>75 - 3.34.5<br>74 - 3.35.0 | 73 - 3.35.5<br>72 - 3.36.0<br>71 - 3.36.5<br>70 - 3.37.0<br>69 - 3.37.5<br>68 - 3.38.0<br>67 - 3.38.5<br>66 - 3.39.0<br>65 - 3.39.5<br>64 - 3.40.0 | 63 - 3.40.5<br>62 - 3.41.0<br>61 - 3.41.5<br>60 - 3.42.0 |

**Контрольні питання до поточного та семестрового контролю**

**Кредит 1. Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.**

1. Дайте визначення основним видам легкої атлетики.
2. Охарактеризуйте визначені види легкої атлетики.
3. Дайте коротку характеристику історії розвитку стародавньої легкої атлетики.
4. Якими подіями знаменується початок історії розвитку сучасної легкої атлетики?
5. З якого року бере початок подія пов'язана з відродженням Олімпійських ігор сучасності?

6. До якого часу найвища олімпійська нагорода виготовлялася з чистого золота?
7. В якому році довжина марафонської дистанції була прийнята на рівні 42195 м?
8. З якого року та в яких видах легкоатлетичної програми жінки отримали право виступати на Іграх Олімпіад?
9. Кому з радянських легкоатлетів вручили першу в історії вітчизняної легкої атлетики золоту олімпійську медаль?
10. В якому році африканські бігуни на довгі дистанції почали панувати на олімпійському подіумі?
11. На Іграх якої Олімпіади допінгова проблема вийшла на перший план серед проблем сучасної легкої атлетики?
12. Назвіть легкоатлетів, які протягом своєї кар'єри завоювали найбільшу кількість олімпійських нагород?
13. З якого року програма з легкої атлетики на Олімпійських іграх почала нараховувати 47 дисциплін?
14. Дайте коротку характеристику виступів українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.
15. Скільки золотих, срібних та бронзових медалей було завойовано українськими легкоатлетами на Олімпійських іграх за часи незалежності?
16. Хто з легкоатлетів України є діючими рекордсменами Світу?

### **Кредит 2. Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.**

1. Дайте характеристику класифікації легкоатлетичних вправ.
2. Проведіть аналіз техніки спортивної ходьби.
3. Проведіть аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
4. Проведіть аналіз техніки бігу на середні дистанції.
5. Проведіть аналіз техніки бігу на довгі дистанції.
6. Проведіть аналіз техніки бар'єрного бігу 100м і 110 м.
7. Проведіть аналіз техніки бар'єрного бігу 400м .
8. Проведіть аналіз техніки стрибка у довжину.
9. Проведіть аналіз техніки стрибка у висоту.
10. Проведіть аналіз техніки метання спису.
11. Проведіть аналіз техніки метання диску.
12. Проведіть аналіз техніки метання молоту.
13. Проведіть аналіз техніки штовхання ядра.

### **Кредит 3. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.**

1. Дайте характеристику класифікації легкоатлетичних вправ.
2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
3. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
4. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
5. Методика навчання техніки бігу на довгі дистанції.
6. Методика навчання техніки бар'єрного бігу 100м і 110 м.
7. Методика навчання техніки бар'єрного бігу 400м .
8. Які особливості методики навчання легкоатлетичним багатоборством ?
9. Які завдання слід вирішувати при навчанні любому з видів легкої атлетики?

### **Кредит 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.**

1. Дайте характеристику класифікації легкоатлетичних вправ.
2. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
3. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
4. Методика навчання техніки метання спису.
5. Методика навчання техніки метання диску.



6. Методика навчання техніки метання молоту.
7. Методика навчання техніки штовхання ядра.
8. Які завдання слід вирішувати при навчанні любуому з видів легке атлетики?

#### **Кредит 5. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.**

1. Сила це...
2. Що можна віднести до силових якостей.
3. Які основні завдання силової підготовки.
4. Силу підготовку можна розділити на ...
5. Назвіть методи розвитку сили.
6. Швидкість це...
7. Назвіть форми прояву швидкості.
8. До основних завдань швидкісної підготовки відносяться.
9. Основні методи розвитку швидкості це...
10. Що можна віднести до засобів розвитку швидкості.
11. Витривалість це...
12. Назвіть види витривалості.
13. Назвіть основні завдання розвитку витривалості.
14. До основних методів розвитку витривалості можна віднести.
15. Спритність це...
16. Вкажіть основні завдання розвитку спритності.
17. Методи розвитку спритності це
18. Вкажіть засоби розвитку спритності.
19. Гнучкість це ..
20. До засобів розвитку гнучкості відносяться...
21. Які основні завдання розвитку гнучкості

#### **Кредит 6. Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку.**

1. Молодший шкільний вік це...
2. В яких межах коливається ЧСС у дітей молодшого шкільного віку?
3. Середній шкільний вік це...
4. Можна лі виконувати вправи з обтяженнями в середньому шкільному віці?
5. Виконання яких вправ легше переносяться в середньому шкільному віці?
6. Старший шкільний вік це...
7. Які вправи використовуються при розвитку фізичних якостей в старшому шкільному віці?
8. шкільному віці?
9. В якому віці розвиваються швидкість, гнучкість, спритність?
10. У віці 14-16 років вдосконалюються швидкість, гнучкість, спритність?
11. Назвіть основні методи розвитку швидкості.
12. Назвіть вік в якому розвивається сила.
13. Які основні методи розвитку швидкісно-силових якостей.
14. Назвіть завдання етапу початкової підготовки.
15. Назвіть засоби і методи, які використовують під час підготовки юних спортсменів.
16. Тренувальні заняття проводять не частіше...
17. Річний обсяг навантаження юних спортсменів..
18. Як часто можна проводити заняття з великими навантаженнями?
19. Заняття фізичними вправами допомагають...
20. Можна лі людям похилого віку виконувати вправи швидкісно-силового характеру?
21. Вправи якої потужності можна виконувати людям похилого віку?

22. Назвіть які ігри рекомендують використовувати людям похилого віку під постійним контролем?
23. За допомогою яких засобів можна розвивати загальну витривалість в похилому віці?
24. Можна лі людям похилого віку використовувати швидкісні навантаження?

#### **Кредит 7. Організація і суддівство змагань.**

1. Особливості занять ходьбою і бігом з особами похилого віку.
2. Особливості оздоровчих занять стрибками з особами похилого віку.
3. Особливості оздоровчих занять метаннями з особами похилого віку.
4. Особливості проведення змагань зі спортивної ходьби.
5. Особливості проведення змагань з бігу на короткі дистанції.
6. Особливості проведення змагань з бігу на середні та довгі дистанції.
7. Особливості проведення змагань з марафонського бігу.
8. Особливості проведення змагань з бар'єрного та естафетного бігу.
9. Особливості проведення змагань з горизонтальних стрибків.
10. Особливості проведення змагань з вертикальних стрибків.
11. Особливості проведення змагань з метань спису.
12. Особливості проведення змагань зі штовхання ядра.
13. Особливості проведення змагань з метання диску та молоту.
14. Дайте характеристику головній суддівській колегії.
15. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів зі стрибків.
16. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів зі спортивної ходьби.
17. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з бігу на короткі дистанції.
18. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з бігу на середні та довгі дистанції.
19. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з метань.
20. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з естафетного бігу.

#### **11. Розподіл балів, які отримують студенти**

| № з/п  | Види контролю  | Сума            |
|--|--|-----------------|
| <b>Кредит 1. Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.</b> |  |                 |
| 1.   | Контрольний норматив біг на 30 м, низький старт.               | 60-100          |
| 2.   | Контрольний норматив спортивна ходьба 1000 м .                 | 60-100          |
| 3.   | Опитування.  | 60-100          |
| <b>Максимальна середньоарифметична сума балів за кредит.</b>                             |  | <b>60 - 100</b> |
| <b>Кредит 2. Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.</b>               |  |                 |
| 1.   | Контрольний норматив бігу на 1000м (чоловіки) та 500м (жінки ) | 60-100          |
| 2.   | Контрольний норматив стрибок у висоту способом «переступання». | 60-100          |
| 3.   | Опитування.  | 60-100          |
| <b>Максимальна середньоарифметична сума балів за кредит.</b>                             |  | <b>60 - 100</b> |
| <b>Кредит 3. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                        |  |                 |
| 1.   | Контрольний норматив біг на 100 м.                             | 60-100          |
| 2.   | Контрольний норматив стрибок у довжину «зігнув ноги».          | 60-100          |
| 3.   | Опитування.  | 60-100          |
| <b>Максимальна середньоарифметична сума балів за кредит.</b>                             |  | <b>60-100</b>   |
| <b>Кредит 4. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b>                        |  |                 |
| 1.   | Контрольний норматив бігу на 1000м (чоловіки) та 500м (жінки ) | 60-100          |
| 2.   | Контрольний норматив штовхання ядра.                           | 60-100          |
| 3.   | Опитування.  | 60-100          |
| <b>Максимальна середньоарифметична сума балів за кредит.</b>                             |  | <b>60 - 100</b> |
| <b>Кредит 5. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.</b>                     |  |                 |
| 1.   | Контрольний норматив біг на 40 м з/б.                          | 60-100          |

|  |  |                 |
|--|--|-----------------|
| 2.   | Контрольний норматив стрибок у висоту способом «фосбюри-флоп». | 60-100          |
| 3.   | Опитування.  | 60-100          |
| <b>Максимальна середньоарифметична сума балів за кредит.</b>   |  | <b>60 - 100</b> |
| <b>Кредит 6. Побудова та зміст навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку.</b> |  |                 |
| 1.   | Контрольний норматив біг естафетний біг 4x150 м.               | 60-100          |
| 2.   | Контрольний норматив бігу на 1000м (чоловіки) та 500м (жінки ) | 60-100          |
| 3.   | Опитування.  | 60-100          |
| <b>Максимальна середньоарифметична сума балів за кредит.</b>   |  | <b>60 - 100</b> |
| <b>Кредит 7. Організація і суддівство змагань.</b>   |  |                 |
| 1.   | Контрольний норматив біг на 100 м.                             | 60-100          |
| 2.   | Опитування.  | 60-100          |
| <b>Максимальна середньоарифметична сума балів за кредит.</b>   |  | <b>60 - 100</b> |

**Підсумкова оцінка складає середнє арифметичне значення всіх балів отриманих в межах кредитів.**

#### **Критерії оцінки опитування:**

|              |  |
|--------------|--|
| 90-100 балів | Студент при відповіді на питання виявив всебічні, систематичні знання; здатність диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання; застосовувати правила, методи, принципи, закони у конкретних ситуаціях; інтерпретувати схеми, графіки, діаграми; аналізувати і оцінювати факти, події та прогнозувати від прийнятих рішень очікувані результати; викладати матеріал на папері логічно, послідовно; демонструвати знання основної і додаткової літератури для творчого використання. Самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляє особисту позицію щодо них. |
| 82-89 балів  | Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішне виконання завдань і засвоєння основної літератури, передбаченого програмою на рівні аналогічного відтворення. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, робить висновки.   |
| 74-81 балів  | Студент при відповіді на питання виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою з допомогою викладача або конспекту відтворює програмний матеріал. Допускає помилки.   |
| 64-73 балів  | Студент при відповіді на питання виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. Студент знає навчальний матеріал, з допомогою викладача або конспекту відтворює програмний матеріал. Допускає незначні помилки.  |
| 60-63 бали   | Студент при відповіді на питання виявив часткові знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, здатність відтворювати законспектований матеріал, передбачений програмою. Студент з допомогою викладача знаходить відповіді на проблемні ситуації. Допускає значні помилки.  |

$$\text{Залік} = \frac{3M_1 + 3M_2 + 3M_3 + 3M_4}{4}$$

де  $3M_1, 3M_2, 3M_3, 3M_4$  – загальна сума балів за відповідними змістовими модулями.

$$\text{Диф.залік} = \frac{3M_1 + 3M_2 + 3M_3 + 3M_4 + 3M_5 + 3M_6 + 3M_7}{7},$$

де  $3M_1, 3M_2, 3M_3, 3M_4, \dots, 3M_7$  – загальна сума балів за відповідними змістовими модулями.

#### 11.4. Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                              |   |
|--|-------------|--|---|
|  |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики         | для заліку  |
| 90 – 100                                     | A           | відмінно   | зараховано  |
| 82-89  | B           | добре  |   |
| 74 (75)-81                                   | C           | задовільно   |   |
| 64-73 (74)                                   | D           |  |   |
| 60-63  | E           |  |   |
| 0-59   | FX          | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
|  | F*          | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

F\* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

#### 12. Методичне забезпечення

1. Презентації лекцій.
2. Відеоматеріали.
3. Фотоматеріали.
4. Методичні матеріали узагальнення передового досвіду роботи з фізичного виховання в ЗЗСО фахівців України.

#### 13. Рекомендована література

1. Горбенко В.П., Степаненко Д.І. Використання спеціальних вправ у тренувальному процесі бігунів на короткі дистанції. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (для студентів денної та заочної форм навчання). – Дніпропетровськ: ДДІФКіС 2008. – 40 с.
2. Горбенко В.П., Новіков В.П., Степаненко Д.І. Специфика отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике. – м. Дніпропетровськ: «Інновація», 2012. – 98 с.
3. Горбенко В.П., Секрета Н.І. Методичне забезпечення викладання варіативного модуля «легка атлетика» на уроках фізичної культури та на заняттях у спортивних секціях. – м. Дніпропетровськ: «Інновація», 2012. – 77 с.
4. Горбенко В.П. Теорія та методика легкої атлетики: Навчальний посібник / Горбенко В.П., Степаненко Д.І., Новіков В.П. – Дніпропетровськ: 2014. – 267 с.
5. Новак Т.Я., Степаненко Д.І. Методика тренування у потрійному стрибку. – м. Дніпропетровськ: «Інновація», 2012. – 51 с.
6. Новак Т.Я., Секрета Н.І. Організація і методика проведення організаційно-тренерської практики. – м. Дніпропетровськ: «Інновація», 2012. – 45 с.
7. Степаненко Д.І., Секрета Н.І. Особливості проведення уроків фізичного виховання з використанням легкоатлетичних вправ. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Теорія та методика легкої атлетики» (для студентів денної та заочної форм навчання). – Дніпропетровськ: ДДІФКіС 2010. – 97 с.

8. Степаненко Д.І., Новак Т.Я., Секрета Н.І., Рожкова В.С. Педагогічні методи досліджень в легкій атлетиці. – «Інновація», м. Дніпропетровськ, 2013. – 32 с.
9. Степаненко Д.І., Скрипченко І.Т., Захаровська Т.Л., Новак Т.Я. Методичні рекомендації до виконання курсових робіт для студентів в галузі спорту (спеціалізація: легка атлетика). – «Інновація», м. Дніпропетровськ, 2015. – 41 с.
10. Степаненко Д.І., Біла Л.В. Організація і планування навчально-тренувальної роботи в бігу на короткі дистанції. – «Інновація», м. Дніпро, 2016. – 36 с.

#### **14. Рекомендована література**

##### **Базова**

1. Артюшенко Олександр Федорович Легка атлетика. / О.Ф. Артюшенко. А.І. Стеценко – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю. 2006. – 424 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – /О.В.Гогін – Харків: «ОВС». 2010. – 394 с.
3. Деркач В.Н. Легкая атлетика в паралимпийском спорте. Николаев: Илион, 2016. 153 с.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук – 3-е изд. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
6. Легкая атлетика. Под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. Москва: Физ. Культура, 2010. 448 с.
7. Легкая атлетика: учебник. Аврутин С.Ю., Артюшеко А.Ф., Беца Н.Н. Под. общ. ред. В.И. Бобровника, С.П. Совенко, А.В. Колота. Київ: Логос, 2017. 759 с.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Советский спорт, 2010. 340 с.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олімпійська література, 2013. 624 с.
10. Савченко В. Г., Москаленко Н.В., Ковтун А.А. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте. Под ред. В.Г. Савченко. Днепропетровск: Инновация, 2005. 312 с.
11. Сергієнко В.М. Основи теорії легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів інституту фізичної культури. Под ред. В.М. Сергієнко. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. 228. с.
12. Сергієнко В.М. Технологія організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». 2-е вид. перероб. і доп. Под ред. В.М. Сергієнко, Т.І. Полтавцева. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. 164 с.

##### **Допоміжна**

1. Борисик В.В. Формування фізичних якостей учнів / В. Борисик // Здоров'я та фізична культура: 2006. – № 13 – 14. С – 22 – 26.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2018. – Т. 1. – 384 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2018. – Т. 2. – 448 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В.Москаленко. – Дніпропетровськ : «Інновація», 2010. – 344с.
5. Ровный А. С. Основные методические требования к содержанию урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе / А. С. Ровный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. тр. / Под. ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГДИ (ХХПИ), 2002. – № 8. – С. 91–97.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.
7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О. М. Худолій. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.
8. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. /А.В. Цьось, Н.А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац.ут-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.

9. Яловик В. Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навчальний посібник / В.Т. Яловик, В.М. Сергієнко. – Луцьк : РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – 228 с.

10.

### 15. Інформаційні ресурси

1. <http://uaf.org.ua/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://mir-la.com/>
4. <http://www.rusathletics.com/>
5. <http://www.runners.ru/>
6. [http://www.nbuu.gov.ua/Portal/soc\\_gum/tmfvs/index.html](http://www.nbuu.gov.ua/Portal/soc_gum/tmfvs/index.html)
7. [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/training/](http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/)

Завідувач кафедри

(підпис)

Д.І. Степаненко