

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра фізичної культури і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан гуманітарно-педагогічного факультету,
_____ доц. Інна САВИЦЬКА
_____ 2025 р.

«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри фізичної культури і спорту
Протокол № 13 від « 20 » 05. 2025 р
Завідувач кафедри
_____ Микола КОСТЕНКО

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОПП
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичної культури і спорту
_____ Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А7 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

Факультет (ННІ): Гуманітарно-педагогічний

Розробник: ст.викл. каф. фізичної культури і спорту Олена ОТРОШКО

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОК 20 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

Знання з «Теорії і методики викладання легкої атлетики» є невід'ємною частиною загального багажу знань зі спеціальності «Фізична культура і спорт», що формують основу рухових якостей та здібностей підготовки спортсмена з різних видів спорту, а також, теоретичних і методичних відомостей, необхідних для здобуття кваліфікації в галузі «Фізичної культури і спорту».

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань	А Освіта	
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (якщо є в робочому навчальному плані)	-	
Форма контролю	екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форми навчання		
Форма здобуття вищої освіти		
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Курс (рік підготовки)	I	-
Семестр	II	-
Лекційні заняття	14 годин	-
Практичні, семінарські заняття	46 годин	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	60 годин	-
Курсова робота	-	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	4 години	-

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів теоретичних і методичних знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності, набуття практичних навичок, проведення занять з різними віковими і соціальними верствами населення в територіальних громадах, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення.

Набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК4 Здатність працювати в команді.

ЗК9 Навички міжособистісної взаємодії.

Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК2 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК5 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН5 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

ПРН8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	тижні	усього	у тому числі		
			лекції	практичні	СРС
Змістовний модуль 1. Загальне поняття про легку атлетику. Різновиди бігу					
Тема 1.1. Історія розвитку легкої атлетики	1, 2	16	2	6	8
Тема 1.2. Види легкої атлетики. Легкоатлетична інфраструктура	3, 4	16	2	6	8
Тема 1.3. Основи техніки та методика навчання та бігу на короткі, середні та довгі дистанції	5, 6	16	2	6	8
Тема 1.4. Біг з перешкодами. Естафетний біг	7, 8, 9	22	2	8	12
Разом за змістовним модулем 1	9	70	8	26	36
Змістовний модуль 2. Стрибки, метання					
Тема 2.1. Стрибки в довжину: загальна характеристика, техніка та методика навчання	9, 10	16	2	6	8
Тема 2.2. Стрибки в висоту: загальна характеристика, техніка та методика навчання	11, 12	16	2	6	8
Тема 2.3. Легкоатлетичні метання. Загальна характеристика, техніка та методика навчання	13, 14, 15	18	2	8	8

Разом за змістовним модулем 2	6	50	6	20	24
Усього годин	15	120	14	46	60

3. Теми лекційних занять з дисципліни

Модуль 1. Загальне поняття про легку атлетику. Різновиди бігу.

Лекція 1.1. Історія розвитку легкої атлетики

1. Зародження легкої атлетики.
2. Відродження легкої атлетики та Олімпійських ігор.
3. Історія розвитку легкої атлетики в Україні.

Лекція 1.2. Види легкої атлетики. Легкоатлетична інфраструктура.

1. Класифікація видів легкої атлетики
2. Легкоатлетична інфраструктура
3. Структура проведення змагань з легкої атлетики

Лекція 1.3. Основи техніки та методика навчання та бігу на короткі, середні та довгі дистанції

1. Основи техніки бігу на короткі дистанції.
2. Методика навчання та тренування в бігу на короткі дистанції.
3. Основи техніки і методики навчання бігу на середні дистанції.
4. Основи техніки і методики навчання бігу на довгі дистанції.

Лекція 1.4. Біг з перешкодами. Естафетний біг.

1. Основи техніки бігу з перешкодами
2. Методика навчання і тренування бігу з перешкодами
3. Техніка і загальна характеристика естафетного бігу.
4. Методика навчання естафетного бігу.

Модуль 2. Стрибки, метання, естафетний біг

Лекція 2.1. Стрибки в довжину: загальна характеристика, техніка та методика навчання

1. Стрибки в довжину: загальна характеристика. Стрибок в довжину з місця
2. Техніка та методика навчання стрибків в довжину з розбігу
3. Техніка та методика навчання потрійного стрибка

Лекція 2.2. Стрибки в висоту: загальна характеристика, техніка та методика навчання

1. Загальна характеристика, техніка і методика навчання стрибків в висоту з розбігу
2. Загальна характеристика, техніка і методика навчання стрибків в висоту з жердиною

Лекція 2.3. Легкоатлетичні метання. Загальна характеристика, техніка та методика навчання

1. Легкоатлетичні метання. Загальна характеристика
2. Техніка та методика навчання метання спису.
3. Техніка та методика навчання штовхання ядра.
4. Техніка та методика навчання метання молоту.
5. Техніка та методика навчання метання диску.

Рекомендовані літературні джерела до лекційного матеріалу з дисципліни

1. Р.Г. Дубовік. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ Р.Г. Дубовік, О.В. Отрошко, В.М Прохніч. – Вид. Київ: НУБіП України, 2021. – 40 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» / Уклад. О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Київ : НУБіП України, 2025. 157 с.
3. О. Отрошко, М. Костенко. Теорія фізичного виховання: тексти лекцій до модуля «Теорія фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 70 с.
4. О. Отрошко, М. Костенко. Методика фізичного виховання: конспекти лекцій до модуля «Методика фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2024. 70 с.
5. О.В. Отрошко. Рациональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО/ О.В. Отрошко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2021 р. – 40 с.

4. Теми практичних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Основи легкоатлетичної розминки. ЗРВ та СПВ легкоатлета	2
2.	Структура та спрямованість занять з легкої атлетики	2
3.	Біг на короткі дистанції	4
4.	Біг на середні дистанції	4
5.	Біг на довгі дистанції	4
6.	Біг з перешкодами	2
7.	Естафетний біг	2
8.	Стрибки в довжину з місця	2
9.	Стрибки в довжину з розбігу	4
10.	Потрійні стрибки	2
11.	Стрибки в висоту	4
12.	Метання малого м'яча	2
13.	Метання гранати	2
14.	Штовхання ядра	2
15.	Багатоборства	4
16.	Разом	46

5. Теми самостійної роботи

Головна мета самостійної роботи студентів – закріплення і поглиблення набутих знань, оволодіння прийомами процесу пізнання, розвиток пізнавальних здібностей, а також формування навичок самостійної роботи в навчальній, науковій, професійній діяльності, здатності приймати на себе відповідальність, самостійно вирішувати проблеми, знаходити конструктивні рішення, вихід із кризових ситуацій тощо.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Поглибити набуті знання, уміння та навички.
2. Оволодіти знаннями з тем, які винесені на самостійне опрацювання студентами.
3. Підготувати реферат за обраною темою.
4. Підготувати презентацію за обраною темою.

Теми, для самостійного опрацювання студентами

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1.	Видатні легкоатлети незалежної України	2
2.	Виховання фізичних якостей в процесі занять легкою атлетикою	4
3.	Спортивна ходьба. Техніка та методика навчання	6
4.	Особливості розминки в легкій атлетиці	4
5.	Різновиди спеціальних підготовчих вправ в легкій атлетиці	2
6.	Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики	4
7.	Особливості проведення змагань з різних видів легкої атлетики	2
8.	Структура заняття з легкої атлетики	2
9.	Легкоатлетичний інвентар та обладнання	2
10.	Інноваційні тенденції для підвищення результатів в легкій атлетиці	4
11.	Легкоатлетична класифікація розрядів в легкій атлетиці	2
12.	Особливості техніки бігу на різних спринтерських дистанціях	4
13.	Особливості організації легкоатлетичної інфраструктури в об'єднаних територіальних громадах	6
14.	Самоконтроль та самоаналіз дій спортсмена під час самостійних занять легкою атлетикою	2
15.	Рациональне харчування легкоатлета	2
16.	Форми організації тренувальних занять з легкої атлетики	2
17.	Мотивація, як компонент структури навчальної та тренувальної діяльності в легкій атлетиці	2
18.	Особливості тренувального процесу з легкої атлетики в різних вікових групах	2
19.	Стрибки з жердиною. Особливості підготовки спортсменів та інвентарю	2
20.	Підготовка спортсменів з легкоатлетичного багатоборства	2
21.	Особливості підготовки команди з естафетного бігу	2
22.	Разом	60

Теми для рефератів та презентацій

1. Видатні легкоатлети незалежної України
2. Виховання фізичних якостей в процесі занять легкою атлетикою
3. Спортивна ходьба. Техніка та методика навчання
4. Особливості розминки в легкій атлетиці
5. Різновиди спеціальних підготовчих вправ в легкій атлетиці
6. Особливості проведення змагань з різних видів легкої атлетики
7. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики
8. Легкоатлетичний інвентар та обладнання
9. Інноваційні тенденції для підвищення результатів в легкій атлетиці
10. Легкоатлетична класифікація розрядів в легкій атлетиці
11. Особливості техніки бігу на різних спринтерських дистанціях
12. Особливості організації легкоатлетичної інфраструктури в об'єднаних територіальних громадах

13. Самоконтроль та самоаналіз дій спортсмена під час самостійних занять легкою атлетикою
14. Раціональне харчування легкоатлета
15. Форми організації тренувальних занять з легкої атлетики
16. Мотивація, як компонент структури навчальної та тренувальної діяльності в легкій атлетиці
17. Особливості тренувального процесу з легкої атлетики в різних вікових групах
18. Стрибки з жердиною. Особливості підготовки спортсменів та інвентарю
19. Підготовка спортсменів з легкоатлетичного багатоборства
20. Особливості підготовки команди з естафетного бігу
21. Структура заняття з легкої атлетики

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- екзамен;
- тестування;
- атестація;
- практичні завдання;
- усне опитування.

Підсумкова атестація з дисципліни

Екзаменаційні запитання

Блок 1. Загальне поняття про легку атлетику. Різновиди бігу

1. Дайте визначення і характеристику поняттю «Легка атлетика».
2. Опишіть історію виникнення легкої атлетики, як виду спорту.
3. Опишіть історію виникнення марафонського бігу.
4. Дайте характеристику становлення сучасної легкої атлетики.
5. Опишіть історію виникнення і розвитку легкої атлетики в Україні.
6. Перелічіть відомих українських легкоатлетів минулого і сучасності.
7. Охарактеризуйте легкоатлетичну класифікацію.
8. Опишіть види легкої атлетики - спортивна ходьба та біг.
9. Опишіть види легкої атлетики - стрибки та метання.
10. Опишіть вид легкої атлетики - багатоборства.
11. Дайте характеристику легкоатлетичній інфраструктурі.
12. Охарактеризуйте структуру проведення змагань з різних видів легкої атлетики.
13. Дайте характеристику бігу на короткі дистанції.
14. Опишіть фази бігу на короткі дистанції.
15. Опишіть методику навчання техніки бігу на короткі дистанції.
16. Опишіть техніку і методику навчання бігу на середні дистанції.
17. Опишіть техніку і методику навчання бігу на довгі дистанції.
18. Дайте загальну характеристику бігу з перешкодами.
19. Опишіть техніку і методику навчання бігу з бар'єрами.
20. Опишіть техніку і методику навчання бігу з перешкодами.
21. Опишіть техніку і методику навчання кросового бігу.
22. Запишіть комплекс ЗРВ для підготовчої частини заняття з легкої атлетики
23. Запишіть комплекс СПВ для підготовчої частини заняття з легкої атлетики

Блок 2. Стрибки і метання в легкій атлетиці

1. Стрибки в довжину: загальна характеристика.
2. Опишіть техніку стрибків в довжину з місця.
3. Охарактеризуйте техніку стрибків в довжину з розбігу.

4. Опишіть методику навчання стрибків в довжину з розбігу.
5. Дайте характеристику потрійним стрибкам.
6. Опишіть методику навчання потрійного стрибка.
7. Дайте загальну характеристику стрибкам в висоту з розбігу.
8. Опишіть техніку і методику навчання стрибків в висоту з розбігу
9. Дайте загальна характеристику стрибкам в висоту з жердиною
10. Опишіть техніку стрибків в висоту з жердиною
11. Опишіть методику навчання стрибків в висоту з жердиною
12. Легкоатлетичні метання. Загальна характеристика
13. Опишіть техніку метання спису
14. Опишіть методика навчання метання спису.
15. Опишіть техніку штовхання ядра
16. Опишіть методику навчання штовхання ядра.
17. Опишіть техніку метання молоту
18. Опишіть методику навчання метання молоту.
19. Опишіть техніку метання диску.
20. Опишіть методику навчання метання диску.
21. Дайте загальну характеристику естафетному бігові.
22. Опишіть техніку естафетного бігу.
23. Опишіть методику навчання естафетного бігу.

Зразок тестових екзаменаційні запитання з дисципліни

1. Оберіть ім'я діючого президента ФЛАУ
 - А. Ігор Гоцул
 - Б. Ольга Саладуха
 - В. Юрій Тумасов
 - Г. Інга Бабакова
2. З яких дистанцій складається програма естафетного бігу на офіційних змаганнях?
 - А. 4 x 100 м
 - Б. 4 x 200 м
 - В. 4 x 300 м
 - Г. 4 x 400 м
3. Оберіть основні способи розташування стартових колодок:
 - А. віддалений
 - Б. звичайний
 - В. розтягнутий
 - Г. зближений
4. Скільки бігових кроків, зазвичай, виконують спортсмени між бар'єрами під час бігу на 100, 110 м з/б
 - А. три
 - Б. чотири
 - В. п'ять
 - Г. залежить від індивідуальних особливостей
5. Встановіть співвідношення між видами стрибків і способами їх виконання

А. стрибки в довжину з розбігу	1. з ВП стоячи, ноги на ширині плечей
Б. стрибки в висоту з розбігу	2. «Фосбері-Флоп»
В. потрійний стрибок	3. «зігнувши ноги»
Г. стрибок в довжину з місця	4. «скік, крок, стрибок»
6. До якого виду стрибків належить визначення – це складний вид легкої атлетики де спортсмени змагаються в подоланні висоти через встановлену поперечину з використанням гнучкої жердини?
 - А. стрибки в висоту способом «Переступання»
 - Б. стрибки в висоту з жердиною
 - В. потрійний стрибок
 - Г. стрибок в висоту способом «Фосбері-Флоп»?

7. Оберіть види метань, які проводяться в секторі, огороженому спеціальною обмежувальною сіткою
- А. штовхання ядра
 - Б. метання спису
 - В. метання диску
 - Г. метання молоту
8. Яка офіційна назва української легкоатлетичної федерації?
- А. Всеукраїнська легкоатлетична асоціація
 - Б. Українська асоціація легкої атлетики
 - В. Центральна федерація легкої атлетики України
 - Г. Федерація легкої атлетики України
9. Якою загальною назвою об'єднують дистанції з бігу на 800 і 1500 м
- А. біг на середні дистанції
 - Б. стаєрський біг
 - В. біг на короткі дистанції
 - Г. спринт
10. Як називають долаття спортсменом початкової частини дистанції, з метою досягнення швидкості, близької до максимальної?
- А. фінішування
 - Б. стартове прискорення
 - В. старт
 - Г. біг по дистанції

7. Методи навчання

При викладанні дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» навчання здійснюється на основі словесних, наочних та практичних методів навчання, а також з використанням інноваційних технологій в фізичному вихованні і спорті.

Словесні методи:

- бесіда,
- розповідь,
- пояснення, тощо.

Наочні методи:

- демонстрація (безпосередній показ або пряма наочність),
- використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність),
- використання інтернет-ресурсів.

Практичні методи:

- метод навчання вправ загалом;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ;
- метод імітаційних вправ, тощо.

8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України».

Види оцінювання: попередній, поточний, проміжний та підсумковий.

Попередній контроль проводиться перед на початку змістовного модуля для з'ясування загального рівня знань студентів з дисципліни, щоб спланувати направленість самостійних занять.

Поточний контроль – усне, письмове та тестове опитування студентів із записом результатів у журнал. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, виконання самостійних завдань, а також, оптимізація управління навчальним процесом.

Проміжний – виконання студентами контрольних нормативів та завдань самостійної роботи.

Підсумковий контроль – підсумкова атестація у вигляді іспиту.

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

Види діяльності		Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1			100
Навчальна робота			40
Тема 1.1	Практичне заняття 1	ПРН 5,	3
	Практичне заняття 2	ПРН 7,	3
	Практичне заняття 3	ПРН 8, 10	3
Тема 1.2.	Практичне заняття 4	ПРН 5,	3
	Практичне заняття 5	ПРН 7,	3
	Практичне заняття 6	ПРН 8, 10	3
Тема 1.3.	Практичне заняття 7	ПРН 5,	3
	Практичне заняття 8	ПРН 7,	3
	Практичне заняття 9	ПРН 8, 10	3
Тема 1.4.	Практичне заняття 10	ПРН 5,	3
	Практичне заняття 11	ПРН 7,	3
	Практичне заняття 12	ПРН 8,	3
	Практичне заняття 13	ПРН 10	4
Самостійна робота			10
Завдання самостійної роботи 1	Підготувати реферат за обраною темою	ПРН 5, ПРН 13	10
Проміжна атестація			50
Контрольний норматив 1	Біг 100 м	ПРН 13	25
Контрольний норматив 2	Біг 800, 1500 м	ПРН 13	25
Модуль 2			100
Навчальна робота			30
Тема 2.1.	Практичне заняття 14	ПРН 5,	3
	Практичне заняття 15	ПРН 7,	3
	Практичне заняття 16	ПРН 8, 10	3
Тема 2.2.	Практичне заняття 17	ПРН 5,	3
	Практичне заняття 18	ПРН 7,	3
	Практичне заняття 19	ПРН 8, 10	3
Тема 2.3.	Практичне заняття 20	ПРН 5,	3
	Практичне заняття 21	ПРН 7,	3
	Практичне заняття 22	ПРН 8,	3
	Практичне заняття 23	ПРН 10	3

Самостійна робота			20
Завдання самостійної роботи 2	Підготувати презентацію за обраною темою	ПРН 5, ПРН 13	20
Проміжна атестація			50
Контрольний норматив 1	Стрибок в довжину з розбігу	ПРН 13	25
Контрольний норматив 2	Метання гранати	ПРН 13	25
Підсумкова атестація (екзамен)			30
Відповіді на екзаменаційні запитання (2 питання по 10 балів)		ПРН 13	20
Відповіді на тестові питання (10 тестових питань по 1 балу)		ПРН 13	10

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою. Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи R_{HP} (не більше 70 балів) за формулою:

$$R_{HP} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{ЗМ} + \dots + R^{(n)}_{ЗМ})}{n}$$

де $R^{(1)}_{ЗМ}$, $R^{(n)}_{ЗМ}$ – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;
n – кількість змістових модулів.

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Реферати, презентації, тестові завдання, доповіді, контрольні нормативи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний)
Політика щодо академічної доброчесності:	Реферати, презентації, тестові завдання, повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використані джерела інформації
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародні змагання) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету). Пропущені практичні заняття повинні бути відпрацьованими студентом у вигляді тестування

8.4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів на практичних заняттях (до 3 балів)

Оцінка, балів	Критерії оцінювання
3-4	Студент виявляє ґрунтовні знання з дисципліни, передбачені навчальною програмою, вільно володіє термінологією, виконує основні рухи та рухові дії з дисципліни, проявляє творчість і креативність у використанні набутих знань і умінь. Відповідає на додаткові запитання викладача без помилок.
2	Студент виявляє ґрунтовні знання з дисципліни, передбачені навчальною програмою, володіє основною та додатковою літературою, проявляє творчість і креативність у використанні набутих знань і умінь. Відповідає на додаткові запитання викладача з певними помилками.
1	Студент виявляє фрагментарні знання основного навчального матеріалу з дисципліни, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Не дає вірні відповіді на додаткові запитання викладача.

Критерії оцінювання контрольних нормативів

Метання гранати 500 г (м)	Стрибок в довжину з розбігу (см)	Біг 800 м (хв)	Біг 100 м (сек)	БАЛІ	Біг 100 м (сек)	Біг 1500м (хв)	Стрибок в довжину з розбігу (см)	Метання гранати 700 г (м)
жінки					чоловіки			
25	380	3.10	16,6	25	13,2	5,00	490	40
24	375	3,15	16,7	24	13,3	5,10	485	39
23	370	3,18	16,8	23	13,4	5,13	480	38
22	365	3,20	16,9	22	13,6	5,18	475	37
21	360	3,23	17,0	21	13,7	5,20	470	36
20	355	3,25	17,1	20	13,8	5,25	465	35
19	350	3,30	17,2	19	14,0	5,30	460	34
18	345	3,35	17,3	18	14,1	5,35	455	33
17	340	3,40	17,6	17	14,2	5,38	450	32
16	335	3,45	17,5	16	14,3	5,40	445	31
15	330	3,50	17,6	15	14,4	5,45	440	30
14	325	3,55	17,7	14	14,5	5,50	435	29
13	320	3,57	17,8	13	14,6	5,55	430	28
12	315	4,00	18,0	12	14,7	5,58	427	27
11	310	4,05	18,2	11	14,8	6,00	425	26
10	305	4,10	18,4	10	15,0	6,05	423	25
9	300	4,12	18,6	9	15,2	6,10	420	24
8	297	4,15	18,8	8	15,4	6,15	417	23
7	295	4,17	19,0	7	15,6	6,18	415	22
6	293	4,20	19,2	6	15,8	6,20	413	21
5	290	4,21	19,4	5	16,0	6,25	410	20
4	287	4,22	19,6	4	16,2	6,30	407	19
3	285	4,23	19,8	3	16,4	6,35	405	18
2	283	4,24	20,0	2	16,5	6,38	403	17
1	280	4,25	20,2	1	16,6	6,40	400	16

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Критерії оцінювання реферату (до 10 балів)

1	Зовнішній вигляд і оформлення (застосування програми PowerPoint, чіткість дотримання стилю, завершеність думки на кожному слайді, заголовки слайдів, орфографія)	2
2	Дотримання структури і обсягу дослідження (назва, вступ, основна частина, висновки, обсяг від 15 слайдів)	1
3	Зрозумілість та логічність представлення ходу дослідження	1
4	Відповідність змісту дослідження обраній темі: повнота, правильність, глибина, системність висвітлення теми	3
5	Чіткість висновків, які відповідають темі презентації	2
6	Відповідність та новизна інформаційних джерел обраній тематиці	1
7	Загальна оцінка:	10

Критерії оцінювання презентації (до 20 балів)

№ п/п	Вимоги до написання презентації	Бали
1	Зовнішній вигляд і оформлення (застосування програми PowerPoint, чіткість дотримання стилю, завершеність думки на кожному слайді, заголовки слайдів, орфографія)	3
2	Дотримання структури і обсягу дослідження (назва, вступ, основна частина, висновки, обсяг від 15 слайдів)	3
3	Зрозумілість та логічність представлення обраної теми	2
4	Відповідність змісту дослідження обраній темі: повнота, правильність, глибина, системність висвітлення теми	6
5	Чіткість висновків, які відповідають темі презентації	3
6	Відповідність та новизна інформаційних джерел обраній тематиці	3
7	Загальна оцінка:	20

Критерії оцінювання підсумкової атестації

За кожну модульну контрольну роботу студент може отримати до 10 балів. За підсумкову атестацію студент може отримати до 30 балів (20 балів – екзаменаційні питання (2 запитання по 10 балів) і 10 балів за тестові запитання).

Критерії оцінювання відповідей на екзаменаційні питання

Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до 10 балів (2 питання по 10 балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань,

	використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Критерії оцінювання відповідей на тестові запитання

Відповіді на тестові завдання оцінюються максимально до 10 балів. За кожен правильну відповідь на запитання, студент отримує 1 бал (10 питань по 1 балу).

8. Навчально-методичне забезпечення:

1. Освітня програма підготовки бакалавра зі спеціальності «Фізична культура і спорт».
2. Робоча програма навчальної дисципліни.
3. Методичні матеріали: лекції, тестові завдання, презентації.
4. Електронний навчальний курс.
5. Додаткова інформація (ілюстрований матеріал, наочність).
6. Інтерактивний навчально-методичний комплекс з курсу «Теорія і методика викладання легкої атлетики».
7. Матеріали поточного та підсумкового контролю
8. Перелік питань до екзамену. Екзаменаційні білети.
9. Мультимедійний проектор – демонстрація презентацій.
10. Комп'ютери з доступом до Інтернету – проведення підсумкового контролю.

9. Рекомендовані джерела інформації:

1. Р.Г. Дубовік. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ Р.Г. Дубовік, О.В. Отрошко, В.М Прохніч. – Вид. Київ: НУБіП України, 2021. – 40 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» / Уклад. О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Київ : НУБіП України, 2025. 157 с.

3. О.В. Отрошко. Рациональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО/ О.В. Отрошко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2021 р. – 40 с.
4. Рухливі ігри та забави з методикою викладання: тексти лекцій з дисципліни «Рухливі ігри та забави з методикою викладання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 50 с.