

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Інна САВИЦЬКА

“ 10 серпня 2022 р.”

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 20 від 5.04 2022 р.

завідувач кафедри фізичного виховання

Микола КОСТЕНКО

“РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОПП

«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),

доцент кафедри фізичного виховання

Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт» _____

освітньо-професійна програма _____ «Фізична культура і спорт» _____

факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробники: канд. н. з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри фізичного виховання Бринзак С.С., старший викладач кафедри фізичного виховання Дубовик Р.Г.

Київ – 2022

1. Опис навчальної дисципліни

ОК 11. «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Обов'язковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Другий (2курс)</i>
Семестр	<i>третій</i>
Лекційні заняття	<i>15 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>60 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>45 год.</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>5 год.</i>
самостійна робота студента	<i>3 год.</i>

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

Метою дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є забезпечення професійної підготовки студентів до педагогічної діяльності, формування теоретичних знань, практичних навичок і вмінь для практичної діяльності з легкої атлетики.

Завдання дисципліни:

- ознайомити студентів з класифікацією та різноманітністю видів легкої атлетики, як засобами фізичної культури в системі фізичного виховання;
- навчити студентів основам техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ;
- сформувати комплексні знання, уміння та навички з легкої атлетики;

- надати студентам знання по розвитку вмінь та навичок основ спортивного тренування, методи розвитку рухових якостей, системі відбору, педагогічному контролю та техніки безпеки під час занять з легкої атлетики, а також правила змагань та суддівства бігових та технічних легкоатлетичних видів;

- сформувати уміння та навички викладання легкої атлетики у тренерській діяльності.

- навчити застосовувати одержані знання для пропагування легкої атлетики як масового виду оздоровлення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні:

- **знати** історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методикау навчання видів легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики.

- **вміти** технічно вірно виконувати ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань та скласти контрольні нормативи.

Компетентності:

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання:

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

PH 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
ЛК		ЛЗ	С.Р.	
1	2	3	4	5
Змістовний модуль 1. Загальні характеристики легкої атлетики Техніка і методика навчання спортивної ходьби та бігових видів легкої атлетики				
Тема 1.1 Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація легкоатлетичних вправ.	10	2	4	4
Тема 1.2. Основи техніки та методика навчання спортивної ходьби.	12	2	6	4
Тема 1.3. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	12	2	6	4
Тема 1.4. Техніка та методика навчання бігу на середні та на довгі дистанції.	14	2	8	4
Тема 1.5. Естафетний біг	10		6	4
Тема 1.6. Правила змагань та суддівство зі спортивної ходьби та бігових дисциплін.	12	2	6	4
Разом за змістовним модулем 1	70	10	36	24
Змістовний модуль 2. Техніка і методика навчання легкоатлетичних стрибків та метання				
Тема 2.1. Легкоатлетичні стрибки. Стрибки у довжину з місця, з розбігу	14	2	6	6
Тема 2.2. Потрійний стрибок з розбігу	14	2	6	6
Тема 2.3. Легкоатлетичні метання. Метання м'яча. Метання гранати	14	2	8	4
Тема 2.4. Правила змагань та суддівство зі стрибків й метання	8		4	4
Разом за змістовним модулем 2	50	6	24	20
УСЬОГО ГОДИН	120	16	60	44

4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.	2

	Класифікація легкої атлетики.	
2	Тема 2. Структура і зміст змагальної діяльності у системі спортивної підготовки легкоатлетів.	2
3	Тема 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
4	Тема 4. Загальна-фізична та тактична підготовка у видах легкої атлетики.	2
5	Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.	2
6	Тема 6. Основи структури тренувального процесу в легкій атлетиці.	2
7	Тема 7 Основи навчання руховим діям у легкої атлетиці.	2
8	Тема 8. Організація та методика проведення спортивних змагань з легкої атлетики.	2

5. Теми лабораторних занять.

№ п/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
	Тема 1.1. Історія розвитку легкої атлетики. Визначення поняття «легка атлетика». Виникнення легкоатлетичного спорту. Легка атлетика в Стародавній Греції, I Олімпійські ігри. Розвиток легкої атлетики в Україні, області. Участь українських легкоатлетів у міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх. Класифікація легкоатлетичних вправ	4
	Тема 1.2. Спортивна ходьба. Зміст занять; Техніка і методика навчання спортивної ходьби. Основи техніки ходьби. Відштовхування як головна рухова дія. Періоди опори і періоди польоту в подвійному кроці. Період опори і період переносу ноги та їх фази. Положення тіла, рухи рук і ніг при ходьбі. Особливості техніки спортивної ходьби. Довжина кроків і темп рухів. Різниця між звичайною і спортивною ходьбою. Особливості поставлення ноги на опору. Техніка спеціальних, підвідних і підготовчих вправ ходака. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.	6
	Тема 1.3. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції. Зміст занять: Розминка. Вправи на місці. Бігові вправи.	6

	<p>Основи техніки бігу на короткі дистанції. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на бігуна. Періоди опори і періоди польоту в подвійному кроці. Період опори і період переносу ноги та їх фази. Положення тіла, рухи рук і ніг при бігові. Довжина і частота кроків. Стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Біг на 30, 60, 100м.</p> <p>Розминка. Вправи на місці і в русі. Бігові вправи. Техніка спеціальних вправ бігуна. Послідовність вирішення завдань при навчанні техніки. Засоби навчання в упорі. Біг з ходу. Біг на повороті. Старт на 100 м, 200 м. Фінішування. Повторний біг.</p>	
	<p>Тема 1.4. Техніка та методика навчання бігу на середні дистанції . Зміст занять: Розминка. Вправи на місці і в русі. Бігові вправи.</p> <p>Основи техніки та методика навчання бігу на середні дистанції. Перемінний біг по 4x200 , 2x400. Інтервальний біг. Старт на доріжці.</p> <p>Правила змагань та суддівство бігу на середні дистанції. Виконання рухових тестових завдань. Біг на 800 м , 1500 м. Старт. Фініш.</p> <p>Техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції. Зміст занять: Розминка. Вправи на місці і в русі. Спеціально-бігові вправи.</p> <p>Основи техніки бігу. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на бігуна. Періоди опори і періоди польоту в подвійному кроці. Період опори і період переносу ноги та їх фази. Відштовхування як головна рухова дія. Положення тіла, рухи рук і ніг при бігові. Довжина і частота кроків. Положення високого старту. Виконання команд «На старт!» і «Руш!». Стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.</p> <p>Техніка спеціальних вправ бігуна. Послідовність вирішення завдань при навчанні техніки. Засоби навчання. Правила змагань. Попередження травматизму на заняттях.</p>	<p>4</p> <p>4</p>
	<p>Тема 1.5. Естафетний біг. Зміст занять: Розминка. Вправи на місці. Основи техніки естафетного бігу. Характеристика естафетного бігу та його різновиди. Передача палички. Стартовий розбіг, того хто приймає паличку, біг по дистанції, передача палички у коридорі 10 м, фінішування.</p> <p>Техніка спеціальних вправ передачі палички. Біг естафети 4x100м. Послідовність вирішення завдань при навчанні техніки. Засоби навчання. Правила змагань та суддівство. Попередження травматизму на заняттях з легкої атлетики.</p>	<p>6</p>

	<p>Тема 1.6. Правила змагань зі спортивної ходьби та бігових видів спорту. Зміст занять. Організувати змагання серед студентів, призначити суддів на старті, по дистанції, на прийомі стартуючи, на фініші. Кожен виконують свої обов'язки згідно правил ІААФ.</p>	6
	Змістовий модуль 2	
	<p>Тема 2.1. Легкоатлетичні стрибки. Стрибки у довжину з місця, з розбігу. Зміст занять: Розминка. Виконання вправ у русі, на місці. Спеціальні вправи стрибуна. Характеристика виду та способи стрибків. Основи техніки стрибку у довжину з розбігу різними способами. Техніка стрибка. Внутрішні і зовнішні сили, які діють на стрибуна. Вихідне положення. Розбіг – довжина, кількість бігових кроків та ритм розбігу. Підготовка до відштовхування – положення тіла і ритм останніх трьох кроків. Відштовхування – поставлення ноги на брус, положення тіла, дія махової ноги, положення рук. Відштовхування як головна рухова дія. Політ – послідовність і узгодженість в рухах рук і ніг з положенням тіла в польоті. Приземлення – варіанти.</p>	6
	<p>Тема 2.2. Потрійний стрибок з розбігу. Зміст занять: Розминка. Виконання вправ у русі, на місці. Виконання спеціальних бігових вправ, спеціальні вправи стрибуна. Прискорення 3х30 м. Багатоскоки. Вправи „Скачок„ Крок„ Стрибок„ Потрійні стрибки з розбігу 3-5, з 7-9 бігових кроків. Біг у ритмі розбігу з імітацією відштовхування, скачок, приземлення. Політ - послідовність і узгодженість в рухах рук і ніг з положенням тіла в польоті. Потрійний стрибок з повного розбігу.</p>	6
	<p>Тема 2.3. Легкоатлетичні метання. Метання м'яча. Зміст занять; Розминка. Виконання вправ в русі, на місці, біля бар'єру, виконання спеціальних вправ, прискорення. Техніка безпеки під час метань. Основи техніки метання малого м'яча. Метання на точність, на дальність. Метання у коридорі 10м. Метання гранати. Зміст зятять; Розминка. Вправи на місці. Імітація метань. Спеціальні вправи. Техніка безпеки під час метань гранати. Тримання снаряду. Основи техніки метання гранати. Кидкові кроки. Метання на дальність з 3 шагів . З повного розбігу коридорі .</p>	8
	<p>Тема 2.4. Правила змагань та суддівство зі стрибків й метань. Зміст занять: Організувати серед студентів</p>	4

	змагання зі стрибків в довжину з розбігу. Потрійного стрибка. Метань малого м'яча на дальність. Метання гранати на дальність.	
--	---	--

6. Самостійна робота студентів

Самостійна робота студентів – різноманітні види індивідуальної та колективної навчальної діяльності студентів, яка здійснюється ними на навчальних заняттях або під час поза аудиторної роботи за завданням викладача, під його керівництвом, проте без його безпосередньої участі.

Головна мета самостійної роботи студентів – закріплення і поглиблення набутих знань, оволодіння прийомами формування навичок самостійної роботи в навчальній, науковій, професійній діяльності, здатності приймати на себе відповідальність, самостійно вирішити проблеми, знаходити конструктивні рішення, вихід із кризових ситуацій.

Перелік завдань для самостійної роботи студентів

№ п/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Історія розвитку легкої атлетики в Україні.	2
2.	Українські спортсмени – учасники міжнародних змагань, Олімпійських ігор.	2
3.	Підготувати комплекс загально-підготовчих вправ розминки з легкої атлетики.	2
4.	Підготувати комплекс підготовчих вправ для спортивної ходьби. Типові помилки при виконанні техніки спортивної ходьби	2
5.	Техніка спортивної ходьби. Чим відрізняється від звичайної ходьби.	2
6.	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для спортивної ходьби (10 вправ)	2
7.	Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ	2
8.	Підготуватись до складання рухових тестових завдань.	2
9.	Техніка бігу на короткі дистанції. Команди на старті.	2
10.	Техніка бігу на середні дистанції.	2
11.	Техніка бігу на довгі дистанції.	2
12.	Техніка бігу на 60 м, 100 м, 200 м, 400м. Чим відрізняється біг на 100 м від 200 м?	2
13.	Загальні правила змагань бігу на короткі дистанції.	2
14.	Техніка естафетного бігу. Помилки передачі палички.	2
15.	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Різновиди стрибків.	2

16.	Техніка потрійного стрибка у довжину.	2
17.	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (10 вправ)	2
18.	Загальні правила змагань зі спортивної ходьби. Суддівство на змаганнях.	2
19.	Скласти комплекс вправ для навчання техніки естафетного бігу.	2
20.	Загальні правила змагань естафетного бігу.	2
21.	Побудова та зміст оздоровчих занять з підлітками та юнаками.	2
22.	Основні методи відбору дітей для занять легкою атлетикою.	2
	УСЬОГО ГОДИН	44

7. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

7.1. Контрольні питання тестів до модульної контрольної роботи 1:

1. В якому році легка атлетика увійшла до програми Олімпійських ігор?
 - а. 1896 р.
 - б. 1904 р.
 - в. 1900 р.
2. В якому році українські легкоатлети вперше прийняли участь в Олімпійських іграх?
 - а. 1948 р.
 - б. 1956 р.
 - в. 1952 р.
3. Визначити класифікацію видів легкої атлетики:
 - а. Ходьба, біг, атлетизм.
 - б. Ходьба, біг, стрільба.
 - в. Ходьба, біг, метання, стрибки.
4. Де і коли відбулися перші Олімпійські ігри?
 - а. Лондон 1890 р.
 - б. Афіни 1896 р.
 - в. Рим 1891 р.
5. Коли були проведені перші змагання з легкої атлетики?
 - а. 1867 р.
 - б. 1865 р.
 - в. 1880 р.
6. В якому році вперше до програми Олімпійських ігор увійшли змагання зі спортивної ходьби?
 - а. 1918 р.
 - б. 1922 р.

- в. 1908 р.
7. В якому році українські легкоатлети вперше прийняли участь в Олімпійських іграх?
- а. 1948 р.
 - б. 1954 р.
 - в. 1952 р.
8. Основні правила спортивної ходьби?
- а. Подвійна опора.
 - б. Не можна переходити фінішну доріжку на фініші.
 - в. Не можна обганяти суперника на повороті.
9. Де змагаються легкоатлети зі спортивної ходьби?
- а. На стадіоні
 - б. На стадіоні, шосе.
 - в. В лісі.
10. З чого складається цикл в спортивній ходьбі?
- а. 2 періоди одиночної опори і два подвійної опори.
 - б. 2 періоди одиночної опори і три подвійної опори.
 - в. 2 періоди одиночної опори і три подвійної опори.
11. За що дискваліфікують скорохода на змаганнях?
- а. Фаза польоту при ходьбі .
 - б. Неправильна робота рук .
 - в. Повільну ходьбу.
12. Хто з українських легкоатлетів став Олімпійським чемпіоном у спортивній ходьбі?
- а. Голубничий В.
 - б. Седих Ю.
 - в. Авілов Н.
13. Засоби розвитку швидкості в легкої атлетиці?
- а. Біг 300-1000 м.
 - б. Біг 30-100 м.
 - в. Біг 5-10 км.
14. Які дистанції відносяться до коротких?
- а. 800, 400, 200 м.
 - б. 400, 300, 100м.
 - в. 100, 200, 400 м.
15. На яких дистанціях спортсмен біжить тільки по своїй доріжці?
- а. 100 м, 200 м, 400 м.
 - б. 800 м, 400 м,
 - в. 200 м, 400 м, 800 м.
16. Яка довжина бігової доріжки на стадіоні?
- а. 350 м.
 - б. 400 м.
 - в. 500 м.

17. Засоби розвитку витривалості в легкій атлетиці?
а. Біг 300-500 м.
б. Біг 30- 100 м.
в. Біг 2000- 10000 м.
18. Як проводять змагання при великій кількості учасників?
а. Забіг ,четверть фінал, півфінал, фінал.
б. Півфінал, фінал.
в. Забіг, фінал.
19. Які команди подаються на старті з бігу на короткі дистанціях?
а. „На старт! Увага! Руш!„
б. „Увага! Руш!„
в. „На старт! Руш! „
20. Скільки фальстартів дозволено зробити у бігу?
а. 3
б. 0
в. 1
21. В якому положенні біжить спринтер після команди «марш»?
а. Нахилившись.
б. Випрямившись.
в. На зігнутих ногах.
22. Які дистанції відносяться до середніх ?
а. 3000 м, 5000 м
б. 1500, 5000 м
в. 800, 1500 м
23. За що дискваліфікують бігуна на середні дистанції?
а. Не правильний перехід з доріжки.
б. Штовхання руками суперника.
в. Мішають групі бігунів.
24. Чим відрізняється старт у бігу на середні від довгих дистанцій?
а. Командами на старті.
б. Кількістю учасників.
в. Довжиною.
25. Який старт дається в бігу на середні та довгі дистанції?
а. Старт пловця.
б. Високий старт.
в. Низький
26. По якій доріжці фініш у бігу на середні від довгих дистанцій?
а. По всіх доріжках.
б. По третій доріжці.
в. По першій доріжці.
27. Яка максимальна кількість учасників в одному забігу на 10000 м?
а. 15 чол.
б. 30 чол.

- в. 25 чол.
28. Чому рівна дистанція марафону ?
- а. 38 км.
 - б. 42км 195 м.
 - в. 41 км.
29. Яка кількість видів легкої атлетики входить до програми Олімпійських ігор у чоловіків?
- а. 22
 - б. 25
 - в. 24
30. Яка кількість видів легкої атлетики входить до програми Олімпійських ігор у жінок?
- а. 22
 - б. 25
 - в. 24
31. Які естафети входять до програми Олімпійських ігор?
- а. 4x100 м, 4x400 м.
 - б. 4x50 м, 4x200 м.
 - в. 4x200 м, 4x500 м.
32. Яка нова естафета була включена в Ігри Олімпіади в Токіо?
- а. Змішана естафета.
 - б. 4x50 м, 4x200 м.
 - в. 4x200 м, 4x500 м.
33. Яка країна перемогла в естафетному бігу 4x100 м у жінок в Токіо?
- а. Ямайка.
 - б. США.
 - в. Німеччина.
34. Яка країна перемогла в естафетному бігу 4x400 м у жінок в Токіо?
- а. Ямайка.
 - б. Польща
 - в. США.
35. Яка довжина коридору передачі палички в естафетному бігу?
- а. 10 м
 - б. 25 м
 - в. 20 м.
36. Яка країна перемогла в естафетному бігу 4x100 м у чоловіків?
- а. Канада.
 - б. США.
 - в. Італія.
37. Яка країна перемогла в естафетному бігу 4x400 м у чоловіків?
- а. Ямайка.
 - б. США.
 - в. Нідерланди.

7.2. Контрольні питання тестів до модульної контрольної роботи 2:

1. В якій послідовності розучують техніку стрибків у довжину?
 - а. Відштовхування, приземлення, політ.
 - б. Відштовхування, політ, приземлення, розбіг.
 - в. Розбіг, відштовхування, політ, приземлення.
2. Основні завдання навчання техніці стрибків у довжину ?
 - а. „Зігнувши ноги, Ножиці, Прогнувшись,,
 - б. „Зігнувши ноги, Прогнувшись, Хвиля,,
 - в. „Ножиці, Прогнувшись, Фосбюрі-флоп,,
3. Скільки часу надається учаснику на виконання спроби в стрибках довжину.
 - а. 1 хв.
 - б. 2 хв.
 - в. 4 хв.
4. Яка глибина ями для потрійного стрибка?
 - а. Не менше 50.
 - б. Не менше 20 см.
 - в. не менше 35 см.
5. Який повинен бути ритм у потрійному стрибку?
 - а. Рваний.
 - б. Повільний.
 - в. Постійний.
6. Найбільш ефективніша фаза у стрибках?
 - а. Траєкторія.
 - б. Розбіг.
 - в. Відштовхування.
7. Вимірювання результату при стрибках в довжину з розбігу відбувається по:
 - а. п'ятках;
 - б. носків;
 - в. по ближньому до лінії відштовхування сліду.
8. Які фізичні якості не розвиває стрибок в довжину з розбігу?
 - а. силу;
 - б. гнучкість;
 - в. швидкість.
9. Розминка перед змаганнями в легкій атлетиці необхідна для:
 - а. попередження травм;
 - б. поліпшення спортивних досягнень;
 - в. повторення техніки виконання вправ.
10. Хто з українських легкоатлетів є Легендою світового спорту?
 - а. Карл Льюїс.
 - б. Сергій Бубка.

- в. Валерій Борзов.
11. У всіх видах стрибків нога в момент зіткнення з опорою повинна бути:
 - а. зігнута в колінному суглобі;
 - б. випрямлена в колінному суглобі;
 - в. поставлена на всю стопу.
 12. Всі змагання в легкій атлетиці проводяться згідно:
 - а. положення;
 - б. зводу правил;
 - в. хартії.
 13. Для організації та безпосереднього проведення змагань призначається:
 - а. головна суддівська колегія;
 - б. організаторський штаб;
 - в. комітет проведення змагань.
 14. В якому виді легкої атлетики здобута бронзова медаль для України?
 - а. Середні дистанції.
 - б. Стрибки у висоту.
 - в. Метання спису.
 15. Коли дозволяється заняття основними вправами?
 - а. Після проведення основної та спеціальної розминки.
 - б. Після шикування.
 - в. В кінці заняття.
 16. Хто видає інвентар на заняття?
 - а. Викладач.
 - б. Студент.
 - в. Завідувач кафедри.
 17. Хто став переможцем у Токіо у стрибках в довжину (жінки) ?
 - а. Мухамбо М.
 - б. Руз Б.
 - в. Кравец І.
 18. З якої країни у Токіо переможець у потрійному стрибку серед жінок ?
 - а. Росія.
 - б. Куба.
 - в. Венесуела.
 19. Світової рекорд у стрибках у довжину (чоловіки).
 - а. Пауэлл Р. (США)
 - б. Тер-Ованесян (СРСР).
 - в. Льюис (США).
 20. Хто і з якої країни світовий рекордсмен з потрійного стрибка?
 - а. Сотамайор Е. (Куба).
 - б. Едвардс Д. (Великобританія).
 - в. Кипчегое П. (Кенія)
 21. Яка країна перемогла у медальному заліку ?
 - а. Японія

- б. Китай.
 - в. США.
22. Коли проводять Олімпійські ігри (періодичність) ?
- а. 4 роки
 - б. 2 роки
 - в. 5 років.

7.3. Контрольні питання до екзамену:

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ.
3. Виникнення легкоатлетичного спорту.
4. Легка атлетика в Стародавній Греції. Олімпійські ігри: їх виникнення і занепад. Сучасні Олімпійські ігри.
5. Розвиток легкої атлетики в Україні.
6. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях.
7. Тактична підготовка і методика її удосконалення в легкій атлетиці.
8. Охарактеризувати процес змагальної підготовки бігунів.
9. Спритність (координація руху) і методика її розвитку.
10. Аналіз підготовки зі спортивної ходьби.
11. Основні методи загальної і спеціальної витривалості .
12. Гнучкість і методика її розвитку.
13. Аналіз техніки бігу на довгі дистанції, правила проведення змагань.
14. Види легкої атлетики, характеристика кожного виду.
15. Сила і методика її розвитку.
16. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
17. Охарактеризувати процес технічної підготовки бігунів.
18. Швидкість і методика її розвитку.
19. Вплив занять легкою атлетикою на стан здоров'я людини.
20. Охарактеризувати процес загальної підготовки ходаків.
21. Морально-вольова підготовка легкоатлетів.
22. Аналіз техніки стрибка у довжину з розгону способом “зігнувши ноги” і правила проведення змагань.
23. Основні вимоги і методика підбору вправ для підготовчої частини занять з легкої атлетики.
24. Засоби спортивного тренування: основні, загальні, загально-розвиваючі, спеціальні, допоміжні і підвідні вправи.
25. Методика підбору вправ для занять з легкої атлетики.
26. Стартер, його права і обов'язки у змаганнях з бігу.
27. Витривалість і методика її розвитку.
28. Охарактеризувати процес безпосередньої підготовки до участі у змаганнях ходаків.

29. Охарактеризувати процес безпосередньої підготовки до участі у змаганнях бігунів.
30. Цілісний і розпланувальний методи навчання легкоатлетичним вправам.
31. Охарактеризувати процес безпосередньої тактичної підготовки металників.
32. Права і обов'язки головного судді, секретаря змагань з кросу.
33. Рівномірний і перемінний методи спортивного тренування.
34. Перемінний і інтервальний методи спортивного тренування.
35. Основна частина занять з естафетного бігу.
36. Основна частина занять з бігу на середні дистанції..
37. Правила проведення змагань з бігу на дистанції 30, 60, 100,200 м
38. Методика підбору вправ для підготовчої частини занять зі стрибків у довжину.
39. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
40. Правила проведення змагань зі стрибків у довжину.
41. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції по прямій.
42. Положення про особисто-командні змагання з кросу .
43. Аналіз техніки бігу з повороту. Правила проведення змагань на 200 м.
44. Психологічна підготовка легкоатлетів.
45. Аналіз техніки потрійного стрибка з розгону, правила проведення змагань.
46. Інтелектуальна підготовка легкоатлетів.
47. Аналіз техніки естафетного бігу, варіанти передавання естафетної палички та правила проведення змагань.
48. Права і обов'язки головного судді і головного секретаря змагань.
49. Охарактеризувати процес безпосередньої підготовки до участі змагань металників.
50. Правила змагань зі спортивної ходьби.

Форма № Н-5.05

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Факультет	<u>Гуманітарно-педагогічний</u>
Освітньо-кваліфікаційний рівень	<u>Бакалавр</u>
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Форма навчання	
Семестр, курс	<u>3 семестр, курс 2</u>
Навчальна дисципліна	<u>Теорія і методика викладання легкої атлетики</u>

Затверджено на засіданні кафедри

фізичного виховання
(назва кафедри)

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2022 р.

Завідувач кафедри _____
(підпис)

Костенко М.П.
(прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____
(підпис)

Дубовик Р.Г.
(прізвище та ініціали)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОС бакалавр спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Кафедра фізичного виховання 2022-2023 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № <u> 1 </u> з дисципліни Теорія і методика викладання легкої атлетики	Затверджую Зав. кафедри <u>Костенко М.П.</u> 2022 р. <u> </u>
<i>Екзаменаційні запитання</i>			
1. Історія розвитку легкої атлетики			
2. Правила змагань зі спортивної ходьби.			
<i>Тестові завдання різних типів</i>			
1. В якому році легка атлетика увійшла до програми Олімпійських ігор? а. 1896 р. б. 1904 р. в. 1900 р.			
2. В якому році українські легкоатлети вперше прийняли участь в Олімпійських іграх? а. 1948 р. б. 1956 р. в. 1952 р.			
3. Визначити класифікацію видів легкої атлетики: а. Ходьба, біг, атлетизм. б. Ходьба, біг, стрільба. в. Ходьба, біг, метання, стрибки.			
4. Які дистанції відносяться до коротких? а. 800, 400, 200 м.			
5. Чим відрізняється старт у бігу на середні від довгих дистанцій? а. Командами на старті. б. Кількістю учасників. в. Довжиною.			
6. Найбільш ефективніша фаза у стрибках? а. Траєкторія. б. Розбіг. в. Відштовхування.			
7. Вимірювання результату при стрибках в довжину з розбігу відбувається по: а. п'ятках; б. носків; в. по ближньому до лінії відштовхування сліду.			
8. Які фізичні якості не розвиває стрибок в довжину з розбігу? а. силу;			

- б. гнучкість;
- в. швидкість.

9. Хто з українських легкоатлетів є Легендою світового спорту?

- а. Карл Льюїс.
- б. Сергій Бубка.
- в. Валерій Борзов.

10. Для організації та безпосереднього проведення змагань призначається:

- а. головна суддівська колегія;
- б. організаторський штаб;
- в. комітет проведення змагань.

8. Форми контролю

8.1. Контроль та оцінка здійснюється за такими формами:

- поточний контроль (результати щоденної діяльності студентів);
- модульний контроль (результати здачі модульних тестів);
- підсумкова атестація – іспит (результативність навчання за підсумками досягнення поставлених цілей).

Методи оцінювання запланованих програмних результатів навчання:

1. Оцінка рівня теоретичних знань:

- Поточне опитування під час практичних занять.
- Оцінювання виконання тестових завдань з видів легкої атлетики.
- Використання пакетів завдань для поточного і підсумкового контролю знань.
- Перевірка та оцінка самостійної роботи студента.
- Оцінювання контрольних робіт.

2. Оцінка рівня володіння технікою легкоатлетичних вправ:

- Оцінка практичного виконання студентом техніки легкоатлетичних вправ без урахування спортивного результату.
- Уміння здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки видів легкої атлетики.

3. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів:

- Оцінка практичного виконання студентом техніки легкоатлетичних вправ з урахуванням спортивного результату (згідно Правил змагань з легкої атлетики). Виконання нормативів з певних видів легкої атлетики, розроблених для студентів факультету фізичного виховання і спорту.

4. Оцінка рівня засвоєння професійних навичок:

- Уміння методично грамотно підбирати засоби, методи і форми навчання в залежності від завдань уроку з легкої атлетики.
- Уміння складати конспект підготовчої частини уроку з легкої атлетики.
- Проведення комплексу загально-підготовчих вправ.

- Проведення комплексу спеціально-підвідних вправ для певного виду легкої атлетики.

Рейтинг студента з дисципліни визначається за 100-бальною шкалою. Він складається з рейтингу, отриманого в результаті безпосереднього виконання практичних, самостійних робіт та модульних тестів (максимум 70 балів) і рейтингу з підсумкової атестації (іспит) – максимум 30 балів.

8.2. Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	Кількість балів
Модуль 1. Загальні характеристики легкої атлетики. Техніка і методика навчання спортивної ходьби та бігових видів легкої атлетики	100
1. Тематичні контрольні тестування. Тема 1.1 Тема 1.2.	20
2. Тематичні контрольні тестування. Тема 1.3. Тема 1.4.	25
3. Тематичні контрольні тестування. Тема 1.5. тема 1.6.	25
4. Модульне контрольне письмове тестування.	20
5. Самостійна робота студентів оцінюється виконанням мультимедійних презентацій або написання рефератів.	10
Модуль 2. Техніка і методика навчання легкоатлетичних стрибків, метання.	100
1. Тематичні контрольні тестування. Тема 2.1. Тема 2.2.	25
2. Тематичні контрольні тестування . Тема 2.3. Тема 2.4.	25
3. Модульне контрольне (написання плану конспекту)	10
4. Модульне контрольне письмове тестування.	20
5. Виконання студентами легкоатлетичних вправ.	10
6. Самостійна робота студентів оцінюється виконанням мультимедійних презентацій або написання рефератів.	10
Екзамен (письмове тестування)	30

8.3. Критерії оцінювання виконання студентами контрольних робіт

Критерії оцінювання контрольних нормативів

Спортивна ходьба на 1 км	Біг 100 м (сек.)	Біг 400 м (сек)	Біг 1500 м	Бали	Спортивна ходьба на 1 км	Біг 100 м (сек.)*	Біг 200 м (сек)	Біг 800 м.
6.00	13,2	59,00	5.00	25	25	16,6	32,00	3.10
6.05	13,3	1,00	5.10	24	24	16,7	10.15	3.15
6.10	13,4	12.30	5.13	23	23	16,8	10.30	3.18
6.15	13,5	12.45	5.15	22	22	16,9	10.45	3.20
6.18	13,6	13.00	5.18	21	21	17,0	11.00	3.23
6.20	13,7	13.15	5.20	20	20	17,1	11.15	3.25
6.25	13,8	13.30	5.25	19	19	17,2	11.30	3.30
6.30	14,0	13.45	5.30	18	18	17,3	11.50	3.35
6.40	14,1	14.00	5.35	17	17	17,4	12.00	3.40
6.45	14,2	14.20	5.38	16	16	17,5	12.15	3.45
6.50	14,3	14.30	5.40	15	15	17,6	12.30	3.50
6.55	14,4	14.45	5.45	14	14	17,7	12.45	3.55
7.00	14,5	15.00	5.50	13	13	17,8	13.00	3.57
7.10	14,6	15.15	5.55	12	12	18,0	13.15	4.00
7.15	14,7	15.30	5.58	11	11	18,2	13.30	4.05
7.30	14,8	15.45	6.00	10	10	18,4	13.45	4.10
7.35	15,0	16.00	6.05	9	9	18,6	14.00	4.12
7.40	15,2	16.10	6.10	8	18,8	18,8	14.10	4.15

7.45	15,4	16.20	6.15	7	19,0	19,0	14.20	4.17
7.47	15,6	16.30	6.18	6	19,2	19,2	14.30	4.20
7.50	15,8	16.40	6.20	5	19,4	19,4	14.40	4.21
7.52	16,0	16.50	6.25	4	19,6	19,6	14.50	4.22
7.55	16,2	17.00	6.30	3	19,8	19,8	15.00	4.23
7.58	16,4	17.10	6.35	2	20,0	20,0	15.10	4.24
8.00	16,6	17.20	6.40	1	20,2	20,2	15.20	4.25

Критерії оцінювання контрольних нормативів

Естаф біг 4 x100 (м.сек)	Метання гранати 700 г	Біг 3000 м (хв)	Стрибок у довж. з розбігу (см)	Бали	Естаф біг 4x100 (м.сек)	Метання гранати 500 г	Біг 2000 м (хв) *	Стрибок у довж. з розбігу (см)
Чоловіки					Жінки			
0,50	40	12.00	490	25	1,01	23	10.00	380
0,51	38	12.15	485	24		24	10.15	-
	37	12.30	480	23	1,02	23	10.30	365
0,52	36	12.45	475	22		22	10.45	-
	35	13.00	-	21		21	11.00	-
0,53	34	13.15	470	20	1,03	20	11.15	360
	32	13.30	-	19		19	11.30	355
0,54	33	13.45	475	18	1,05	18	11.50	350
	32	14.00	-	17		17	12.00	345
	31	14.20	460	16	1,07	16	12.15	-
0,55	30	14.30	-	15		15	12.30	340

	30	14.45	455	14		14	12.45	335
	29	15.00	450	13		13	13.00	330
		15.15	445	12	1,08	12	13.15	325
		15.30	-	11		11	13.30	-
	28	15.45	440	10	1,10	10	13.45	320
	27	16.00	-	9		-	14.00	315
	26	16.10	435	8		-	14.10	310
	25	16.20	430	7		-	14.20	305
	24	16.30	425	6		-	14.30	-
0,59	23	16.40	420	5	1,13	5	14.40	300
	22	16.50	415	4		-	14.50	295
	21	17.00	410	3		-	15.00	290
	20	17.10	405	2		-	15.10	285
1,00	20	17.20	400	1	1,15	3	15.20	280

Критерії оцінювання проведення студентом вправ

Проведення студентом вправ з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», оцінюються до **20** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
17-20	Правильне визначення місця проведення вправ для розминки (для старту, для тренування); подача команд із правильного положення; чітка і голосна подача наказів, роз`ясень, вказівок; чітке визначення структури команди; правильне виконання порядку команд; знання стартових ліній, точок і меж стадіону; уміння давати команди на старті.
14-16	Правильне визначення місця проведення розминки для тренування, для старту; подача команд із правильного положення; не зовсім чітка і голосна подача наказів, роз`ясень, вказівок; не чітке визначення структури команди; правильне виконання порядку команд; знання всіх стартових ліній, точок і меж стадіону.
10-13	Правильне визначення місця проведення розминки для тренування, для старту; подача команд із правильного положення; не зовсім

	чітка і голосна подача наказів, роз'ясень, вказівок; не чітке визначення структури команди; правильне виконання порядку команд; знання всіх стартових ліній, точок і меж стадіону.
6-9	Не правильне визначення місця проведення розминки для тренування, для старту; ; не зовсім чітка і голосна подача наказів, команд, роз'ясень, вказівок; не чітке визначення структури команди; незначні помилки у виконанні порядку команд; не знання всіх стартових ліній стадіону. Не точні команди на старті.
1-5	Помилки у визначенні місця проведення розминки, для тренування для старту; не зовсім чітка і голосна подача наказів, команд, роз'ясень, вказівок; не чітке визначення структури команди; значні помилки у виконанні порядку команд; знання не всіх стартових ліній, стадіону. Не знають стартових команд.

Критерії оцінювання виконання студентами вправ

Виконання студентом вправ з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», оцінюються до **10** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	Відмінна техніка виконання спеціальних вправ бігуна, стрибун, метальника, правильне виконання старту на різних дистанціях, відмінно виконана основна частина легкоатлетичного уроку, заключна частина з заключними вправами
7-8	Добра техніка виконання спеціальних бігових вправ для стрибун, метальника: правильне виконані старту на різних бігових дистанціях, добре виконана основна частина легкоатлетичного уроку.
5-6	Достатня техніка виконання бігових вправ: правильне чергування бігових вправ, нечіткі підготовчі рухи, незначні помилки у виконанні основної частини легкоатлетичного уроку, заключна частина з заключними вправами
3-4	Задовільна техніка виконання бігових, вправ для стрибків, для метальників: незначні помилки у назвах вправ, нечіткі підготовчі вправи для уроку з легкої атлетики.
1-2	Незадовільна техніка виконання бігових вправ, вправ для стрибків, для метальників, незнання назви вправ.

Критерії оцінювання виконання студентами завдань самостійної роботи

1. Критерії оцінювання мультимедійної презентації виконаної студентом з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Мультимедійні презентації з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», підготовлені студентами, оцінюються до **10** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Комплекс відповідає принципам послідовності виконання фізичних вправ, складається з достатньої їх кількості. Містить описи, малюнки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно.
6-8	Загалом презентація відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Комплекс відповідає послідовності виконання фізичних вправ, але недостатня їх кількість. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
4-5	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ з незначним порушенням послідовності виконання. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
3	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ із порушенням послідовності виконання. Містить лише малюнки, відсутні описи.
1-2	Презентація сфокусована на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Відображений комплекс фізичних вправ із значними порушенням послідовності виконання. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

2. Критерії оцінювання написання рефератів з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Реферати, написані студентами, оцінюються до 10 балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9 -10	У рефераті відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблена аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Робота виконана творчо і самостійно, робота характеризується оригінальністю.
6-8	Загалом робота відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Прослідковується певна структура в розміщенні інформації. Естетичний вигляд дещо псує недостатньо чітка структура розміщення інформації.
4-5	Реферат має чіткі цілі, відповідні теми. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Реферат без творчих знахідок.
3	Реферат представляє інформацію структуровано у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на

	важливих питаннях.
1-2	Реферат сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

3. Критерії оцінювання написання плану-конспекту заняття з легкої атлетики. Написання студентами, оцінюється до 10 балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9 -10	План-конспект складено відповідно до вимог
7-8	Помилки у термінологічній назві вправ і бігових вправ
5-6	Помилки у порядку вирішення завдань
3-4	Кількість вправ ЗРВ не відповідає віковим особливостям, помилки у порядку вирішення завдань
0-2	Кількість вправ ЗРВ не відповідає віковим особливостям, значні помилки у порядку вирішення завдань

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання

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 написання студентом відповідей на екзаменаційні тестові завдання

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

9. Методи навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності, що спрямовані на оволодіння знаннями:

- пояснювально-ілюстративний (інформаційний) метод (лекція, розповідь, пояснення тощо);
- репродуктивний та інструктивно-репродуктивний метод (багаторазове відтворення рухових дій, а також використання інструктажу як організуючу і спонукаючу діяльність викладача);
- метод контролю і самоконтролю (усний і письмовий контроль, індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи, тестові завдання);
- методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

При викладанні дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» застосовуються такі методи навчання, як:

Перша група – методи спрямовані на створення і уточнення уявлення про основи техніки вправи і можуть застосовуватися протягом усього періоду навчання.

Інформаційно-рецептивний :

1. Словесний - один з універсальних, який в процесі спілкування зі студентом дозволяє управляти навчанням. Особливе значення тут набуває використання.

2. Термінології, за допомогою якої можна домогтися точності і лаконічності мовного впливу викладача на студента.

- Пояснення
- Лекційний
- Бесіда

3. Робота з відео-матеріалами.

4. Пояснювально-ілюстративний.

• Метод ілюстрування – показу наукових посібників, пред'явлення звукових і світлових орієнтирів, тактильних сигналів, повідомлення кількісної інформації про окремі параметри руху.

• Метод демонстрування – виконання вправи демонстрантом, виконання студентом елементів техніки руху.

Друга група – методи, що дозволяють студентів отримати інформацію про вправу і оволодіти основами техніки розучуваного руху. Крім того, вони сприяють уточненню і конкретизації уявлення про структуру руху, а також допомагають виправляти можливі помилки.

1. Метод цілісної вправи. Який уявляє собою виконання досліджуваного руху в цілому. Полегшення умов виконання в даному випадку можливо тільки за рахунок застосування додаткових засобів (бар'єрів, обтяжувачів)

2. Метод підвідних вправ (Один з варіантів цілісного методу вправи), який має на увазі цілісне виконання раніше вивченого руху, подібного за структурою з основним, але в той же час є самостійною вправою;

3. Метод розчленованої вправи. Що полягає в доцільному виділенні окремих частин і елементів техніки руху, освоєнні кожного з них і подальшому з'єднанні в цілісну вправу. Такий штучний поділ вправи на частини робиться з метою полегшити умови розучування основних рухових дій;

4. Метод розв'язання окремих рухових завдань. Це варіант методу розчленованої вправи, який характеризується підбором серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки.

Третя група методів дозволяють домогтися стійкості рухових навичок.

1. Метод стандартної вправи. Який характеризується самостійним виконанням руху в умовах тренувального заняття з метою закріплення рухової навички;

2. Метод колової вправи. Пов'язаний зі створенням ускладнених умов: зміна навколишнього оточення, несподівані установки на виконання певного завдання, зміна місця вправи в комбінації, виконання вправи біля бар'єру, стовпчика, стомлення або підвищеного емоційного напруження;

3. Змагальний методи навчання, які передбачають суперництво студентів між собою або відповідальність за досягнення певного результату дій;

Четверту групу методів навчання становлять методи програмування, які дозволяють вибрати правильну тактику навчання новому руху і ефективну форму організації навчального процесу.

- Метод алгоритмізації. Поділ навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання). Студенти виконують це завдання-частину в суворій послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань дає право переходити до другої серії.

10. Організація викладання навчальної дисципліни за дистанційною формою навчання

Дистанційне навчання з дисципліни базується на використанні педагогічних і інформаційних технологій. Основною платформою для здійснення навчального процесу за дистанційною формою навчання є платформа для корпоративного професійного навчання Collaborator. Теоретичні матеріали, презентації і завдання розміщуються на веб-сервісі Google Classroom у спеціально створених класах (для кожної групи окремий клас).

Використання педагогічних технологій відбувається за допомогою активного спілкування викладача і студентів з використанням телекомунікаційного зв'язку та методології індивідуальної (самостійної) роботи студентів із структурованим навчальним матеріалом відповідно до програми, представленим в електронному вигляді.

Використання інформаційних технологій дистанційного навчання будується на створенні, передачі і збереженні навчальних матеріалів з дисципліни.

Організація викладання навчальної дисципліни за дистанційною формою навчання здійснюється у таких формах: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи.

Основними видами навчальних занять за дистанційною формою навчання є лекція, практичні заняття, самостійна робота, консультації, відео ролики вправ.

Лекційні і практичні заняття проводяться зі студентами дистанційно у синхронному режимі згідно затвердженого розкладу. Консультації можуть проводитись як у синхронному, так і в асинхронному режимі.

Контрольні заходи з навчальної дисципліни включають модульний і підсумковий контроль, який проводиться у формі тестування он-лайн, а також дистанційно з використанням відео конференц-зв'язку на платформі у додатку Google Meet або на платформі Zoom.

Курс дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» повністю забезпечений матеріалами для дистанційного навчання: електронні навчальні підручники і посібники, відео лекції, презентації й інші матеріали теоретичної і практичної підготовки у системі E-learn.

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:

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

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

n – кількість змістових модулів.

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

На рейтинг з навчальної роботи можуть впливати рейтинг з додаткової роботи та рейтинг штрафний.

Рейтинг з додаткової роботи додається до рейтингу з навчальної і не може перевищувати 20 балів. Він визначається лектором і надається здобувачам вищої освіти рішенням кафедри за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня їх знань з дисципліни.

Максимальна кількість балів (20) надається здобувачу вищої освіти за:

- отримання диплому I-го ступеню переможця студентської наукової конференції навчально-наукового інституту чи факультету з відповідної дисципліни;
- отримання диплому переможця (I, II чи III місце) II-го етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з дисципліни чи спеціальності (напряму підготовки) у поточному навчальному році;
- отримання диплому (I, II чи III ступеню) переможця Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з відповідної дисципліни у поточному навчальному році;
- авторство (співавторство) у поданій заявці на винахід чи отриманому патенті України з відповідної дисципліни;
- авторство (співавторство) у виданій науковій статті з відповідної дисципліни;
- виготовлення особисто навчального стенду, макету, пристрою, приладу; розробка комп'ютерної програми (за умови, що зазначене використовується в освітньому процесі при викладанні відповідної дисципліни).

Рейтинг штрафний не перевищує 5 балів і віднімається від рейтингу з навчальної роботи. Він визначається лектором і вводить рішенням кафедри для здобувачів вищої освіти, які невчасно засвоїли матеріали змістових модулів, не дотримувалися графіка роботи, пропускали заняття тощо.

Семестровий екзамен (далі – екзамен) – це форма підсумкової атестації засвоєння здобувачем вищої освіти теоретичного та практичного матеріалу з навчальної дисципліни за семестр.

Здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену або заліку з дисципліни, якщо з цієї дисципліни ним повністю виконані всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та робочою навчальною програмою, а його рейтинг з навчальної роботи з цієї дисципліни становить б не менше, ніж 42 бали ($60 \text{ балів} \times 0,7 = 42 \text{ бали}$).

Студенти, які з навчальної роботи набрали 60 і більше балів, можуть не складати екзамен (залік), але повинні з'явитись із заліковою книжкою на екзамен (залік), де за своєю письмовою згодою (на бланку відповідей на білет) отримати екзаменаційну оцінку (залік) “Автоматично”, відповідно до набраної кількості балів, переведених у національні оцінки.

Екзаменаційний білет містить 2 екзаменаційні запитання і 10 тестових завдань.

При проведенні екзамену в електронній формі всі типи тестових завдань оцінюються автоматично системою тестів, окрім розгорнутих відповідей на екзаменаційні запитання. Розгорнуті відповіді на екзаменаційні запитання типу «есе» в системі «Elearn» перевіряють НПП, які проводять екзамен, і виставляють відповідну оцінку.

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» (наказ про уведення в дію від 27.12.2019 р. № 1371)

11. Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

12. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

13. Методичне забезпечення

При викладанні навчальної дисципліни використовуються:

- методичні рекомендації:
 - Інструктивні-методичні матеріали практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики (укладач: Р.Г. Дубовік).
 - Дубовік Р.Г, Краснов В.П., Чирва П.О. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Вінниця, Планер, 2016.– 28 с.
 - Дубовік Р.Г. Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів Р.Г. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017, Фізична культура і спорт, Вид. Київ: НУБіП України, 2021. – 40 с.
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

Рекомендована література:

Основна

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник – Черкаси: Брама – Україна, 2008. – 632 с.
2. Бубка С.Н. Олімпійське сузір'я України: атлети. С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2010. – 166 с.
3. Бубка С.Н. ,М.М. Булатова -Легка атлетика .Енциклопедія в запитаннях і відповідях. К; Олімп. Л-ра 2016 р.- 536 с.
4. Дубовік Р.Г., Краснов В.П., Чирва П.О. Легкая атлетика. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Вінниця ,Планер, 2016. – 28 с.

5. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М.. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017, Фізична культура і спорт, Вид. Київ: НУБіП України, 2021. – 40 с.
6. Ключко Л.І., Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Легка атлетика: навчальний посібник. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. – 285 с
7. Орлова Т.В. Методика навчання техніці естафетного бігу. Методична розробка. Вид. ДонНАБА 2019,- 4 с.
8. Прус Н.М. Підготовка студентів до проведення змагань з естафетного бігу. ISCIENCE «Актуальные научные исследования в современном мире» Выпуск 2(58) ,2020, -147
9. Правила змагань . Легка атлетика. Федерація легкої атлетики України. Авт. Ковальов А.О. Ковальова Ю.А. 2016 р.
2.Легка атлетика – матеріал з Вікіпедії << Свободная энциклопедия >>
10. Кудряшова Т.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
11. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Платонов В.І., Булатова М.Н. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 275 с.
13. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Д.С., Дідик Т.М., Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця, Планер, 2008. – 195 с.
14. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. Навчальний посібник, – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2006. – 288с.
15. П'ятничук Д.В, Яців Я.М., П'ятничук Г.О. Легкая атлетика: Методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Ів.-Франківськ, 2015. – 215.
16. Самоленко Т.В. Методика індивідуального планування спортивної підготовки легкоатлетів високої кваліфікації, спеціалізуючихся в бегі на середні і довгі дистанції. Методика індивідуального планування спортивної підготовки легкоатлетів високої кваліфікації, спеціалізуючихся в бегі на середні і довгі дистанції : Монографія. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 248 с.

17. Тюпа В.В. Биомеханика бега. Учебник для институтов физической культуры культуры. Киев 2019 – 290 с.
18. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: навчальний посібник; за ред. О.М. Школи, Харків ХГПА , 2013. – 217 с.
19. Ялович В.Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навчальний посібник. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – 228 с.

Додаткова

1. Выставкин Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов. Н.И. Выставкин, З.П. Синицкий. - [изд.2-е, доп.]. – Физкультура и спорт, 1999. – 216 с
2. Євсєєв Л.Г. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Навчальний посібник. / Л.Г. Євсєєв, В.І. Павлов, Т.М. Дідик – Вінниця: Планер, 2007 – 102 с.
3. Жордочко Р.В. Легка атлетика. Навч. Посібник / Р.В. Жордочко, В.Д. Поліщук – К.: Вища шк.,1994. – 159 с.
4. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. – Вінниця, 2009. – 125 с.
Ломан В. Бег, прыжки, метания /В.Ломан - [изд.2-е, доп.]. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 78 с.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Минск.: Высшая школа, 1986. – 312 с.
6. Миленька С. М. Техніка та методика навчання метання молота: методичні рекомендації для тренерів, спортсменів, студентів, викладачів фізичної культури, співробітників комплексних наукових груп. – К.: КУТЕП, 2008. – 44 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. В.Н. Платонов, В.П. Сахновский – К.: Рад. Школа, 1988. – 288 с.
8. Орлова Т.В. Методика навчання техніці естафетного бігу. Методична розробка. Вид. ДонНАБА 2019,- 4 с.
9. Прус Н.М. Підготовка студентів до проведення змагань з естафетного бігу. ISCIENCE «Актуальные научные исследования в современном мире» Выпуск 2(58) ,2020, -147
10. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. В.Б. Попов – М.: Олимпия Пресс, Терра-спорт, 2002. – 208 с.
11. Присяжнюк Д.С. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Д.С. Присяжнюк, І.М. Дуб – Вінниця: Планер, 2001 – 94 с.
12. Присяжнюк Д.С. Засоби навчання в легкій атлетиці. Д.С. Присяжнюк, Л.Г. Євсєєв, Т.М. Дідик – Вінниця, Планер, 2008. – 195 с.
13. Самоленко Т.В., Апайчев О.В. Караулова С.І. Аналіз результатів виступів

національної збірної команди України на командних чемпіонатах Європи з легкої атлетики протягом 2009-2019 років. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. Ред.. Н.Е. Пангелової. – Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. С. 329-341.

14. Самоленко Т.В., Апайчев О.В., Ковальова А.О., Приходько В.М. Планування тренувального процесу в річному циклі підготовки студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 152. У 2-х томах. Том 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол .ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – С. 216-219.

Інформаційні ресурси

Сайти журналів:

- Теорія та методика фізичного виховання (Науково-методичний журнал). URL: <http://www.tmfv.com.ua/>
- Викладацький журнал «Фізичне виховання». URL: <http://www.teacherjournal.com.ua/shkola/fizichne-vixovannya.html>

Інтернет сайти

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Федерація легкої атлетики України. URL: <http://uaf.org.ua/>.
3. URL: <http://www.european-athletics.org/>.
4. URL: <http://mir-la.com/>.
5. URL: http://xsport.ua/athletics_s/.