

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



***ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ***

***СИЛАБУС***


2021 – 2022 навчальний рік

**Силабус** це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

**Силабус** розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

**Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.**

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри \_\_\_\_\_ (В.А. Бабаліч)  
(підпис)  (ініціали та прізвище)

**Розробник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Тетяна Володимирівна Маленюк  
ПІБ

**Ел. адреса:** [tmaleniuk@gmail.com](mailto:tmaleniuk@gmail.com)

**Інша контактна інформація:** тел. 0957808368

## 2. Опис навчальної дисципліни

<b>Назва дисципліни:</b>	<b>Теорія і методика викладання легкої атлетики</b>
<b>Спеціальність:</b>	<b>014 Середня освіта (Фізична культура)</b>
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	<b>Середня освіта (Фізична культура) та методика спортивно-масової роботи</b>
<b>Рівень вищої освіти:</b>	<b>Перший (бакалаврський)</b>
<b>Форма навчання:</b>	<b>денна</b>
<b>Курс:</b>	<b>третій</b>
<b>Семестр:</b>	<b>п'ятий</b>

<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
Тип дисципліни	<b>нормативна</b>
Кількість кредитів –	<b>3</b>
Блоків (модулів) –	<b>3</b>
Загальна кількість годин –	<b>90</b>
Тижневих годин для денної форми навчання:	<b>3</b>
<b>Лекції</b>	<b>6 год.</b>
<b>Практичні, семінарські</b>	<b>28 год.</b>
<b>Лабораторні</b>	<b>0 год.</b>
<b>Самостійна робота</b>	<b>56 год.</b>
<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)</b>	<b>-</b>
<b>Вид підсумкового контролю:</b>	<b>залік</b>
<b>Сторінка дисципліни на сайті університету</b>	<a href="http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=613">http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=613</a>
<b>Зв'язок з іншими дисциплінами.</b>	Теорія і методика фізичного виховання, рухливі ігри і забави, теорія і методика спортивних ігор, спортивні споруди і обладнання

### **3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** полягає у збагаченні знань студентів стосовно техніки і тактики виконання легкоатлетичних вправ; опануванні технікою та методикою навчання різних видів легкої атлетики.

**Завдання:**

- 1) поглибити і розширити знання про технічну і тактичну підготовку легкоатлетів;
- 2) оволодіти технікою та тактикою виконання легкоатлетичних вправ;
- 3) сприяти отриманню повноцінних знань стосовно побудови і змісту навчально-тренувальних занять;
- 4) опанувати методику навчання техніки шкільних видів легкої атлетики;
- 5) набути навички систематизації і проведення загально-розвиваючих і спеціальних вправ легкоатлетів;
- 6) набуття навички проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.

### **Сформовані/закріплені компетентності:**

*Загальні компетентності (ЗК):*

- ЗК1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.
- ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно.
- ЗК4. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.
- ЗК5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.
- ЗК7. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово).

*Спеціальні (професійні) компетентності (ПК):*

- ПК1. Здатність формувати в учнів предметні компетенції з фізичного виховання, медико-біологічних і психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
- ПК2. Здатність застосовувати сучасні методи і освітні технології навчання у фізичному вихованні.
- ПК3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.
- ПК4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичного виховання.
- ПК10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями у загальноосвітніх установах, закладах загальної середньої освіти та професійної освіти, позашкільну спортивно-масову роботу з учнями.
- ПК13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

## 5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж./ дата, год	Тема, план	Форма діяльності (заняття)	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцін ки	Тер- мін вико- нання
Тиж. 1.  4 акад. год.	<b>Блок 1</b> <b>Тема 1: Вступ до предмету «Теорія і методика викладання легкої атлетики».</b> - Легка атлетика як вид спорту та навчальна дисципліна. - Місце та значення легкої атлетики у системі фізичного виховання. - Місце та значення легкої атлетики у сучасних Олімпійських іграх. - Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ	Лекція	Основна література: 1, 2 Інтернет ресурси: 1	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
	<b>Тема 2: Основи техніки легкоатлетичних вправ.</b> - Загальні поняття техніки легкоатлетичних вправ. - Аналіз техніки спортивної ходьби і бігу. - Аналіз техніки стрибків. - Аналіз техніки метань.	Лекція	Основна література: 1, 2, 3 Додаткова література: 7, 8, 9	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
Тиж. 2.  4 акад. год.	<b>Тема 4: Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.</b> - Основи техніки навчання легкоатлетичних вправ (засоби, методи, принципи). - Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. - Послідовність розв'язання завдань у процесі вивчення техніки легкоатлетичних вправ.	Лекція	Основна література: 1, 2, 3, 5 Додаткова література: 7, 8 Інтернет ресурси: 1.	- Активна участь у лекційному занятті 2 год	1	
	<b>Тема 6: Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.</b> <b>Тема 7. Техніка та методика навчання стрибку у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись».</b>	Практичне завдання	Основна література: 1, 3, 4, 5 Додаткова література: 7, 8, 9, 10, 11 Інтернет ресурси: 1	- Підготувати конспект до теми 3 - Підготувати конспект до теми 5 2 год.	1  1	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції.</li> <li>- Навчання техніки бігу по прямій.</li> <li>- Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись».</li> </ul>					
Тиж. 3. 4 акад. год.	<p><b>Тема 6: Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 7. Техніка та методика навчання стрибку у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчання техніки низького спорту.</li> <li>- Навчання техніки відштовхування у стрибках у довжину з розбігу.</li> <li>- Навчання техніки відштовхування з короткого розбігу.</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції».</li> <li>- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись».</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	
	<p><b>Тема 6: Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 7. Техніка та методика навчання стрибку у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчання бігу з максимальною швидкістю на короткі дистанції.</li> <li>- Навчання техніки бігу по повороту.</li> <li>- Навчання рухам у фазі польоту у стрибках у довжину з розбігу способом «прогнувшись».</li> </ul>	Практичне завдання	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготувати конспект підготовчої частини уроку з легкої атлетики (Тема 8)</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	
Тиж. 4. 4 акад. год.	<p><b>Тема 6: Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 7. Техніка та методика навчання стрибку у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удосконалити техніку бігу на короткі дистанції.</li> <li>- Навчання техніки приземлення.</li> <li>- Навчання техніки стрибка у довжину з повного розбігу.</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Провести підготовчу частину уроку з легкої атлетики (Тема 8)</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	

	<p><b>Тема 6: Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 7. Техніка та методика навчання стрибку у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виконання нормативів з фізичної підготовленості: біг 100 м і стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись».</li> </ul>	Практичне завдання	<p>Додаткова література: 1, 2, 10, 11</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг 100 м на час.</li> <li>- Стрибок у довжину з розбігу</li> </ul> <p>2 год.</p>	5 5	
<p><b>Тиж. 5.</b></p> <p><b>4 акад. год.</b></p>	<p><b>БЛОК 2</b></p> <p><b>Тема 9. Техніка та методика навчання потрійного стрибка.</b></p> <p><b>Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою штовхання ядра зі скоку.</li> <li>- Навчання вірно тримати ядро і виштовхувати з різних вихідних положень.</li> <li>- Ознайомлення з технікою потрійного стрибка.</li> <li>- Навчання техніки «скоку» у потрійному стрибку.</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Активна участь у практичному занятті</li> </ul> <p>2 год.</p>		
	<p><b>Тема 9. Техніка та методика навчання потрійного стрибка.</b></p> <p><b>Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчання техніки «кроку» і поєднанню «скоку» і «кроку».</li> <li>- Навчання техніки фінального зусилля у штовханні ядра</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання потрійного стрибка».</li> <li>- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання штовхання ядра зі скоку».</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	
<p><b>Тиж. 6.</b></p> <p><b>4 акад. год.</b></p>	<p><b>Тема 9. Техніка та методика навчання потрійного стрибка.</b></p> <p><b>Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчання техніки «стрибка» і поєднанню «»крок» і «стрибок».</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготувати конспект підготовчої частини уроку з легкої атлетики (Тема 11)</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчання підбирати розбіг у потрібному стрибку.</li> <li>- Навчання техніки скоку у штовханні ядра.</li> </ul>					
	<p><b>Тема 9. Техніка та методика навчання потрібного стрибка.</b></p> <p><b>Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удосконалити техніку потрібного стрибка в цілому.</li> <li>- Навчити техніки штовхання ядра в цілому.</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Провести підготовчу частину уроку з легкої атлетики (Тема 11)</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	
Тиж. 7.	<p><b>Тема 9. Техніка та методика навчання потрібного стрибка.</b></p> <p><b>Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виконання нормативів з фізичної підготовленості: потрібний стрибок і штовхання ядра зі скоку</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Додаткова література: 1, 2, 10, 11</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Штовхання ядра зі скоку на результат</li> <li>- Потрібний стрибок на результат</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	5
4 акад. год.	<p><b>БЛОК 3</b></p> <p><b>Тема 12. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 13. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознайомлення з технікою бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>- Навчання основним деталям техніки бігового кроку.</li> <li>- Ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом «переступання».</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції».</li> <li>- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	
Тиж. 8.	<p><b>Тема 12. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 13. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчання техніки бігу з рівномірною і</li> </ul>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підготувати конспект підготовчої частини уроку з легкої атлетики (Тема 14)</li> </ul> <p>2 год.</p>	5	
4 акад. год.						



	<p>перемінною швидкістю.</p> <p>- Навчання техніки переходу через планку та приземленню у стрибках у висоту способом «переступання»</p>					
	<p><b>Тема 12. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 13. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».</b></p> <p>- Навчання техніки високого старту.</p> <p>- Навчання техніки фінішуванню у бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>- Навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання» з повного розбігу</p>	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4, 5</p> <p>Додаткова література: 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<p>- Провести підготовчу частину уроку з легкої атлетики (Тема 15)</p> <p>2 год.</p>	5	
<p><b>Тиж. 9.</b></p> <p><b>2 акад. год.</b></p>	<p><b>Тема 12. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.</b></p> <p><b>Тема 13. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».</b></p> <p>- Виконання нормативів з фізичної підготовленості: біг 800 м дівчата і 1500 м хлопці; стрибок у висоту способом «переступання».</p>	Практичне заняття	<p>Додаткова література: 1, 2, 10, 11</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<p>- Біг 800 м (дівчата) і 1500 м (хлопці) на результат</p> <p>- Стрибок у висоту способом «переступання» на результат.</p> <p>- Підготуватися до написання тестів на підсумками вивчення тем: 6, 7, 6, 10, 12 і 13.</p> <p>- Підготуватися на написання підсумкової контрольної роботи</p> <p>2 год.</p>	5	5
					20	10

## 6. Література для вивчення дисципліни

### Основна література

1. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2003. 183 с.
2. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник допов. і перероб. вид. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2006. 214 с.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. Київ : Вища школа, 1977. 221 с.
4. Маленюк Т.В., Панченко Г.І. Навчально-методичні матеріали до самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Кіровоград: КОД, 2015. 76 с.

5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. вос. /Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. Минск: Выш. шк., 1986. 312 с.

### *Додаткова література*

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). Минск: Виш. шк., 1981 207 с.
2. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 128 с.
3. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Основи здоров'я і фізична культура. Програма для освітніх навчальних закладів.1-11 класи. Київ : Початкова школа. 2001. 112 с.
4. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 5-12 класи. Київ: Ірпиль. 2005. 272 с.
5. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 1-4 класи. Харків: Ранок. 2006. 128 с.
6. Дьячков В.М. Высоте нет предела. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 232 с.
7. Легкая атлетика / под. ред. А.Н. Макарова. Москва : Просвещение, 1987. 303 с.
8. Легкая атлетика / под. ред. Н.Г. Озолина и др. изд. 4-е доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1989 670 с.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. Москва : Физкультура и спорт, 1985.
10. Малков Е.А. Подружись с “Королевой спорта”. Москва : Просвещение, 1991. 127 с.
11. Озолин Н.Г. Спринтерский бег. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 156 с.
12. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 144 с.
13. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001. 94 с.
14. Присяжнюк Д.С., Дерев'яно В.В. Легка атлетика. 1-12 класи. Харків : Вид-во “Ранок”, 2008. – 128 с.
15. Сириш П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. Москва : Физкультура и спорт, 1983.

### *Інтернет ресурси*

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУім. І. Франка, 2013. – 340 с.– Режим доступу: <http://core.ac.uk/download/pdf/42974781.pdf>

## **7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача**

Враховуються бали набрані при поточному контролі, виконанні завдань, що виносяться на самостійну роботу, та бали за тестування. При цьому обов'язково враховуються активність студента під час лекційних занять. Забороняється користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування під час поточного та підсумкового тестування.

Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів (від 1 до 5 балів отримує студент, якщо він не пропускав заняття без поважних причин, своєчасно виконував завдання, проявляв активність і систематично працював під час занять).

У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори) відсутність підтверджується відповідними документами. Студент повинен попередити викладача, обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання (або має пропуски занять) надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Викладач на першому занятті ознайомлює студентів стосовно системи вимог та правил поведінки на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання завдань, що виносяться на самостійну роботу. Крім того, кожний студент має можливість ознайомитися з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle. Все це гарантує високу ефективність освітнього процесу.

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» передбачені наступні форми поточного контролю:

Блок 1. «Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції і стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» і «прогнувшись». Навчальна практика» передбачає підготовку конспектів, що виносяться на самостійну роботу, активну участь у лекційних заняттях, виконання нормативів фізичної підготовленості, підготовку конспекту підготовчої частини уроку і проведення підготовчої частини уроку за підготовленим конспектом.

Блок 2. «Техніка і методика навчання потрійного стрибка і штовхання ядра. Навчальна практика» передбачає підготовку конспектів, що виносяться на самостійну роботу, виконання нормативів фізичної підготовленості, підготовку конспекту підготовчої частини уроку і проведення підготовчої частини уроку за підготовленим конспектом.

Блок 3. «Техніка і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції та стрибка у висоту способом «переступання». Навчальна практика» передбачає підготовку конспектів, що виносяться на самостійну роботу, виконання нормативів фізичної підготовленості, підготовку конспекту підготовчої частини уроку і проведення підготовчої частини уроку за підготовленим конспектом, підготовку до написання поточних тестових контрольних робіт і підсумкової контрольної роботи.

З дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» передбачена така форма семестрового контролю, як *залік* у кінці семестру. Семестровий контроль здійснюється на основі визначення підсумкової семестрової оцінки, як суми поточних оцінок і оцінки за ПКР. Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного контролю та відповідає підсумковій семестровій оцінці. Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру (п'ятого). Всім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з даної дисципліни (набрали не менше 60 % від 100 балів).

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання														Сума	
Блок 1				Блок 2				Блок 3			Контр. роботи				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	Тести	ПКР
1	1	1	1	1	5	5+5	5+5	5	5+5	5	5	5+5	5	20	10
<b>30</b>				<b>20</b>				<b>20</b>			<b>30</b>		<b>100</b>		

Блок 1. Участь у лекційних заняттях – 3 бали. Підготовка конспектів за T3 і T5 - 2 бали. Нормативи фізичної підготовленості: біг 100 м, стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» або «прогнувшись» - 5 балів за кожний норматив (максимум – 10 балів). Конспект за темами 6 і 7 - 5 балів. Оформлення і зміст конспекту підготовчої частини уроку з легкої атлетики – 5 балів. Проведення підготовчої частини уроку з легкої атлетики – 5 балів.

Блок 2 Виконання нормативів фізичної підготовленості: потрійний стрибок і штовхання ядра – 5 балів за кожний норматив (максимум 10 балів). Конспект за T 9 і 10 - 5 балів. Оформлення і зміст конспекту уроку – 5 балів.

Блок 3. Виконання нормативів фізичної підготовленості: біг 800 і 1500 м, стрибок у висоту способом «переступання» – 5 балів за кожний норматив (максимум 10 балів). Конспект за T 12 і 13 - 5 балів. Оформлення і зміст конспекту уроку – 5 балів.

Контрольна робота. Тести за T1 і 2, 6 і 7, 9 і 10, 12 і 13 (можна на платформі Moodle) оцінюються у 20 балів (максимум). ПКР – 10 балів (можна на платформі Moodle).

## 8. Підсумковий контроль

### Залікові питання

1. Розкрити класифікацію легкоатлетичних вправ.
2. Розкрити класифікацію бігових видів легкої атлетики.
3. Назвати бігові дистанції, що відносяться до спринтерських, середніх, довгих, наддовгих і марафонського бігу.
4. Розкрити класифікацію стрибкових видів легкої атлетики.
5. Назвати способи стрибків у довжину і висоту.
6. Розкрити класифікацію металевих видів легкої атлетики.
7. Розкрити зміст легкоатлетичного семиборства.
8. Розкрити зміст легкоатлетичного десятиборства.
9. Проаналізувати історію розвитку легкої атлетики. Назвати прізвища відомих легкоатлетів України.
10. Проаналізувати значення легкої атлетики у системі фізичного виховання.
11. Дати визначення понять «засоби», «методи» і «принципи навчання».
12. Проаналізувати засоби навчання легкоатлетичних вправ.
13. Дати характеристику методам навчання техніки легкоатлетичних вправ.

14. Розкрити дидактичні принципи навчання учнів легкоатлетичним вправам.
15. Дати визначення поняття «техніка». Проаналізувати техніку легкоатлетичної вправи через частини, фази і елементи.
16. Пояснити значення понять «рухові уміння» і «рухові навички».
17. Розкрити типову схему навчання техніки легкоатлетичних вправ (через три етапи навчання).
18. Перерахувати причини помилок, які виникають у процесі навчання і удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.
19. Перерахувати характерні риси уроку легкої атлетики.
20. Розкрити зміст уроку легкої атлетики.
21. Пояснити структуру уроку легкої атлетики.
22. Зазначити особливості проведення підготовчої частини уроку.
23. Розкрити особливості проведення основної частини уроку.
24. Назвати особливості проведення заключної частини уроку.
25. Проаналізувати типи уроків легкої атлетики.
26. Розкрити основні форми організації діяльності учнів на уроці легкої атлетики.
27. Вказати особливості дозування навантаження на уроках легкої атлетики.
28. Розкрити зміст і методику навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з учнями молодших класів.
29. Розкрити зміст і методику навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з учнями середніх класів.
30. Розкрити зміст і методику навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з учнями старших класів.
31. Назвати особливості проведення занять легкою атлетикою з особами похилого віку.
32. Розкрити основи техніки бігу на короткі дистанції.
32. розкрити основи техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
33. Розкрити основи техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
34. Розкрити основи техніки потрійного стрибка.
35. Розкрити основи техніки штовхання ядра.
36. Розкрити основи техніки бігу на середні і довгі дистанції.
37. Розкрити основи техніки стрибка у висоту способом «переступання».
38. Проаналізувати методику навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції. Засоби.
39. Проаналізувати методику навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Засоби.
40. Проаналізувати методику навчання техніку бігу на короткі дистанції. Засоби.
41. Проаналізувати методику навчання техніки потрійного стрибка. Засоби.
42. Проаналізувати методику навчання техніки стрибка у довжину способом «прогнувшись». Засоби.
43. Проаналізувати методику навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»
44. Проаналізувати методику навчання техніку штовхання ядра зі скоку. Засоби.
45. Назвати частини техніки бігу на короткі дистанції і вказати головну.

46. Назвати частини техніки стрибка у довжину з розбігу і вказати головну.
47. Назвати частини техніки потрійного стрибка і вказати головну.
48. Назвати частини техніки штовхання ядра і вказати головну.
49. Назвати частини техніки бігу на середні і довгі дистанції і вказати головну.
50. Назвати частини техніки стрибка у висоту і вказати головну.

### *Критерії оцінювання*

1. За участь у лекційних заняття з студент отримує **1 бал** за заняття. Максимальна сума балів – **3**.

2. Виконання самостійної роботи (конспекти теоретичних тем) оцінюється у **5 балів**.

5 балів – студент у повному обсязі розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно, своєчасно, акуратно оформлено.

4 бали – студент розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно і акуратно.

3 бали – студент тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно.

2 бали – студент розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не акуратно.

1 бал – студент конспект написав формально, стисло, не акуратно, не своєчасно.

0 балів – студент конспект не підготував.

3. План-конспект уроку на практичне заняття (самостійна робота) оцінюється у **5 балів**:

5 балів – конспект написаний в повному обсязі (витримана структура, доречно підібрані у достатній кількості ЗРВ і СПВ), витриманий час, наведено організаційні і методичні вказівки, дозування навантаження.

4 бали - конспект написаний у повному обсязі, вирішені всі завдання заняття з незначними помилками, які не знижують загальної цінності даного конспекту.

3 бали – конспект написаний стисло, наведені організаційні і методичні вказівки, вправи у достатній кількості, чітко зазначено дозування навантаження, всі частини заняття розкриті, завдання вирішені не в повному об'ємі.

2 бали – конспект написаний стисло, не достатньо організаційних і методичних вказівок, недостатня кількість вправ, не всі вони доречно підібрані, не всі частини заняття розкриті, вирішені не всі завдання.

1 бал – конспект написаний формально, стисло, не акуратно, порушена цілість заняття.

0 балів – конспект не підготовлений.

4. Проведення підготовчої частини уроку легкої атлетики за планом-конспектом на практичному занятті оцінюється у **5 балів**.

5 балів – студент вирішив завдання уроку, у нього сформовані рухові навички, у повному об’ємі володіє теоретичним матеріалом, наявні організаційними здібностями, знає спортивну термінологію, надає чіткі і доречні методичні вказівки, володіє методикою навчання, застосовує індивідуальний підхід до учнів, може створити сприятливий емоційний фон.

4 бали – студент вирішив завдання уроку, допускає незначні помилки, які не знижують загальної цінності проведення уроку.

3 бали – студент, вирішив завдання уроку не у повному об’ємі, рухова навичка не стабільна, не володіє спортивною термінологією, епізодично надає методичні вказівки, проявляє не впевненість, іноді потребує допомоги стосовно організації навчального процесу.

2 бали – студент вирішує завдання уроку стисло, не в повному об’ємі, рухова навичка відсутня, теоретично матеріалом не володіє, проводить заняття на репродуктивному рівні, відсутні методичні вказівки, потребує допомоги адже не володіє методикою навчання.

1 бал – студент не вирішує завдання уроку, адже не володіє методикою навчання, теоретичним матеріалом стосовно технічного виконання вправ, організаторськими, дидактичними, комунікативними здібностями; урок проводить формально.

0 балів – студент не проводить урок легкої атлетики.

5. Тестування за Т 1 і 2, 6 і 7, 9 і 10, 12 і 13 оцінюється у **20 балів** (максимум) (можна виконати завдання на платформі дистанційного навчання Moodle).

Критерії оцінювання експрес-тестів:

5 балів - 17 - 20 правильних відповідей,

4 бали - 13– 16 правильних відповідей,

3 бали - 9 – 12 правильних відповідей,

2 бали - 5 –8 правильні відповіді,

1 бал – 4 – 1 правильна відповідь;

0 балів – 0 правильних відповідей або студент роботу не писав.

6. Виконання навчальних нормативів фізичної підготовленості студентів.

№	Легкоатлетичні вправи	Нормативи									
		Жінки					Чоловіки				
		«1»	«2»	“3”	“4”	“5”	«1»	«2»	“3”	“4”	“5”
1	Біг 100 м, с	16,5	16,3	16,1	15,8	15,5	13,8	13,6	13,4	13,1	12,8
2	Стрибок у довжину з розбігу способом “прогнувшись”, м	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,20	4,40	4,60	4,80	5,00
3	Штовхання ядра, м	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
4	Потрійний стрибок, м	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00

5	Біг 800 м дівчата, 1500 м юнаки	4.00,0	3.45,0	3.35,0	3.25,0	3.20,0	6.00,0	5.45,0	5,25.0	5,15.0	5,05.0
6	Стрибок у висоту способом «переступання», м	95	100	105	110	115	1,15	120	125	130	135

7. Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (ПКР):

10 балів – 49-50 правильних відповідей;

9 балів – 43-48;

8 балів – 37-42;

7 балів – 31-36,

6 бали – 26-30,

5 бали – 21-25,

4 бали – 16-20,

3 бал – 11-15,

2 бали – 6-10,

1 бал – 1-5.

*Особливості перескладання*

Студенту, який не зміг вчасно здати залік, надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем, для того щоб накопичити бали. Студент ознайомлюється з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle, обирає завдання, готує і за індивідуальним графіком відпрацьовує. Перескладання відбувається згідно графіка, розробленого деканатом факультету фізичного виховання.