

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри легкої атлетики з  
методикою викладання



Л. Д. Гурман

*підпис*

29 серпня 2022 р.

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

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання: українська

2022-2023 навчальний рік

Розробники  
програми:

Василь ЛІЩУК, ЗТУ, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання.

Леонід ГУРМАН, доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання.

Андрій ЛАДИНЯК, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання.


Олег ВЕРГУШ, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання.

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2022 року

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми

  
підпис

Микол ПРОЗАР

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту дисциплін професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики»** полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним руховими вміннями, навичками та методикою навчання рухових дій у легкій атлетиці.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2-й рік	1-й рік
Семестр вивчення	IV семестр	I-II семестр
Кількість кредитів ЄКТС	7 кредитів	7 кредитів
Загальний обсяг годин	210 годин	210 годин
Кількість годин навчальних занять	104 години	24 години
Лекційні заняття	20 годин	6 години
Практичні заняття	84 години	18 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	106 годин	186 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

**3. Статус дисципліни:** обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

**4. Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика легкої атлетики»** є обов'язкові компоненти дисциплін професійної підготовки, а саме: «Історія фізичної культури», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Підвищення спортивної майстерності».

### 5. Програмні компетентності навчання

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

*Загальні компетентності:*

- ЗК 04 здатність працювати в команді;
- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні фахові компетентності:*

- ФК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ФК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- ФК 12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 15 Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.
- ФК 17 Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту.

## **6. Очікувані результати навчання з дисципліни**

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- ПРН 08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- ПРН 09 Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- ПРН 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- ПРН 13 Використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- ПРН 21 Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- ПРН 22 Володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- теорію та методику викладання вивчених видів легкої атлетики;

- теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять легкоатлетичними вправами;
- про особливості проведення тренувального заняття з легкої атлетики;
- методика розвитку рухових здібностей засобами легкої атлетики;
- будівництво спортивних споруд для занять легкою атлетикою, їх обладнання, експлуатація та догляд;
- правила змагань з видів легкої атлетики.

#### **вміти:**

- володіти методикою навчання видів легкої атлетики;
- самостійно скласти план тренувального заняття з обраного виду легкої атлетики;
- контролювати та навчити учнів самоконтролю за фізичним навантаженням на організм людини під час занять легкою атлетикою;
- складати документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики в колективі фізкультури;
- судити змагання з різних видів легкої атлетики на посаді судді, рефері, головного секретаря, керівника змагань, тощо;
- проводити поточний ремонт, розмітку для занять та змагань бігової доріжки та секторів для стрибків і метань;
- підбирати та складати комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики;
- організовувати оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення засобами легкої атлетики.

#### **7. Методи навчання:**

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий метод, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** практичне виконання рухових дій, завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, пакет ректорської контрольної роботи, екзамен.

#### **9. Програма навчальної дисципліни**

### Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовний модуль 1. Аналіз техніки легкоатлетичних видів</b>							
<b>Лекційне заняття 1.</b> Вступ у дисципліну «Теорія і методика легкої атлетики».	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 2.</b> Історія розвитку легкої атлетики.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 3.</b> Завдання та особливості технічної підготовки в ДЮСШ та ШВСМ.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 4.</b> Характеристика основ техніки легкоатлетичних видів.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 5.</b> Характеристика засобів та методів техніки спортивної ходьби.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 1.</b> Аналіз техніки навчання метання малого м'яча та гранати.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 2.</b> Аналіз техніки метання малого м'яча та гранати.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 3.</b> Аналіз техніки бігу на середні дистанції.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 4.</b> Аналіз техніки спортивної ходьби.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 5.</b> Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 6.</b> Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 7.</b> Аналіз техніки навчання бігу на короткі дистанції.	4	-	2	-	-	2	-

<b>Практичне заняття 8.</b> Аналіз техніки навчання бігу на короткі дистанції.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 9.</b> Аналіз техніки навчання бігу на короткі дистанції.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 10.</b> Аналіз техніки навчання естафетного бігу 4x100м.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 11.</b> Аналіз техніки навчання естафетного бігу 4x100м.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 12.</b> Аналіз техніки навчання стрибка у висоту з розбігу способом “переступання”.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 13.</b> Аналіз техніки та кросового бігу.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 14.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 15.</b> Аналіз техніки навчання бар’єрного бігу.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 16.</b> Аналіз техніки навчання бар’єрного бігу.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 17.</b> Аналіз техніки навчання стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 18.</b> Аналіз техніки навчання стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 19.</b> Аналіз техніки навчання штовхання ядра способом «колового маху».	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 20.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 21.</b> Аналіз техніки навчання техніки бігу на 400 м. з бар’єрами.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Разом за змістовним модулем 1</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	-	-	<b>52</b>	-

<b>Змістовний модуль 2. Особливості навчання рухових дій у легкій атлетиці</b>							
<b>Лекційне заняття 6.</b> Характеристика засобів та методів техніки бігових дисциплін.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 7.</b> Характеристика засобів та методів техніки стрибкових дисциплін.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 8.</b> Характеристика засобів та методів техніки легкоатлетичних метань.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 9.</b> Характеристика засобів та методів техніки легкоатлетичних багатоборств.	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 10.</b> Організація суддівство та проведення змагань з легкої атлетики.	6	2	-	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 22.</b> Методика навчання техніки бігу на 400 м. з бар'єрами.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 23.</b> Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 24.</b> Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 25.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту способом "перекидний".	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 26.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту способом "перекидний".	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 27.</b> Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «ножиці».	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 28.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 29.</b> Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері - флоп».	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 30.</b> Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері - флоп».	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 31.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту з жердиною, штовхання ядра способом «зі скачка».	4	-	2	-	-	2	-



<b>Практичне заняття 32.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту з жердиною.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 33.</b> Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 34.</b> Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики, участь в легкоатлетичному багатоборстві.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 35.</b> Легка атлетика в ДЮСШ.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 36.</b> Основи тренування в легкій атлетиці.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 37.</b> Спортивні споруди для занять легкою атлетикою, їх обладнання та експлуатація.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 38.</b> Планування в спортивній секції з легкої атлетики (ДЮСШ).	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 39.</b> Розвиток фізичних якостей легкоатлета.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 40.</b> Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 41.</b> Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 42.</b> Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>	<b>106</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	-	-	<b>54</b>	-
<b>Разом</b>	<b>210</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	-	-	<b>106</b>	-

### Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин	
		у тому числі

	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна
<b>Змістовний модуль 1. Аналіз техніки легкоатлетичних видів</b>							
<b>Лекційне заняття 1.</b> Вступ у дисципліну «Теорія і методика легкої атлетики».	29	4	-	-	-	5	-
<b>Лекційне заняття 2.</b> Історія розвитку легкої атлетики.			-	-	-	5	-
<b>Лекційне заняття 3.</b> Завдання та особливості технічної підготовки в ДЮСШ та ШВСМ.			-	-	-	5	-
<b>Лекційне заняття 4.</b> Характеристика основ техніки легкоатлетичних видів.			-	-	-	5	-
<b>Лекційне заняття 5.</b> Характеристика засобів та методів техніки спортивної ходьби.			-	-	-	5	-
<b>Практичне заняття 1.</b> Аналіз техніки навчання метання малого м'яча та гранати.	27	-	2	-	-	5	-
<b>Практичне заняття 2.</b> Аналіз техніки метання малого м'яча та гранати.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 3.</b> Аналіз техніки бігу на середні дистанції.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 4.</b> Аналіз техніки спортивної ходьби.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 5.</b> Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 6.</b> Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	22	-	2	-	-	5	-
<b>Практичне заняття 7.</b> Аналіз техніки навчання бігу на короткі дистанції.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 8.</b> Аналіз техніки навчання бігу на короткі дистанції.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 9.</b> Аналіз техніки навчання бігу на короткі дистанції.		-		-	-	5	-

<b>Практичне заняття 10.</b> Аналіз техніки навчання естафетного бігу 4x100м.	27	-	2	-	-	5	-
<b>Практичне заняття 11.</b> Аналіз техніки навчання естафетного бігу 4x100м.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 12.</b> Аналіз техніки навчання стрибка у висоту з розбігу способом “переступання”.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 13.</b> Аналіз техніки та кросового бігу.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 14.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 15.</b> Аналіз техніки навчання бар’єрного бігу.	17	-	2	-	-	5	-
<b>Практичне заняття 16.</b> Аналіз техніки навчання бар’єрного бігу.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 17.</b> Аналіз техніки навчання стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 18.</b> Аналіз техніки навчання стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	22	-	2	-	-	5	-
<b>Практичне заняття 19.</b> Аналіз техніки навчання штовхання ядра способом «колового маху».		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 20.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.		-		-	-	5	-
<b>Практичне заняття 21.</b> Аналіз техніки навчання техніки бігу на 400 м. з бар’єрами.		-		-	-	5	-
<b>Разом за змістовним модулем 1</b>	<b>139</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	-	-	<b>125</b>	-
<b>Змістовний модуль 2.</b> <b>Особливості навчання рухових дій у легкій атлетиці</b>							
<b>Лекційне заняття 6.</b> Характеристика засобів та методів техніки бігових дисциплін.	23	2	-	-	-	13	-

<b>Лекційне заняття 7.</b> Характеристика засобів та методів техніки стрибкових дисциплін.			-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 8.</b> Характеристика засобів та методів техніки легкоатлетичних метань.			-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 9.</b> Характеристика засобів та методів техніки легкоатлетичних багатоборств.			-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 10.</b> Організація суддівство та проведення змагань з легкої атлетики.			-	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 22.</b> Методика навчання техніки бігу на 400 м. з бар'єрами.	14	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 23.</b> Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами.		-		-	-	2	-
<b>Практичне заняття 24.</b> Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами.		-		-	-	2	-
<b>Практичне заняття 25.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту способом "перекидний".		-		-	-	2	-
<b>Практичне заняття 26.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту способом "перекидний".		-		-	-	2	-
<b>Практичне заняття 27.</b> Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «ножиці».		-		-	-	2	-
<b>Практичне заняття 28.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.	22		2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 29.</b> Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері - флоп».				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 30.</b> Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері - флоп».				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 31.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту з жердиною, штовхання ядра способом «зі скачка».				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 32.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту з жердиною.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 33.</b> Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики.	22		2	-	-	2	-

<b>Практичне заняття 34.</b> Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики, участь в легкоатлетичному багатоборстві.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 35.</b> Легка атлетика в ДЮСШ.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 36.</b> Основи тренування в легкій атлетиці.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 37.</b> Спортивні споруди для занять легкою атлетикою, їх обладнання та експлуатація.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 38.</b> Планування в спортивній секції з легкої атлетики (ДЮСШ).	22		2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 39.</b> Розвиток фізичних якостей легкоатлета.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 40.</b> Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 41.</b> Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.				-	-	2	-
<b>Практичне заняття 42.</b> Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.				-	-	2	-
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>	<b>71</b>	<b>2</b>	<b>8</b>			<b>61</b>	
<b>Разом</b>	<b>210</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	-	-	<b>186</b>	-

## 10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти. Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з легкої атлетики, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання рухових дій з легкої атлетики, модульна контрольна робота, екзамен.

## 11. Критерії оцінювання результатів навчання

<b>Поточний і модульний контроль (80 балів)</b>			<b>Самостійна робота</b>	<b>Сума</b>
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Модульна контрольна робота	20 балів	100 балів
30	30	20		

## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

## Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<b>Змістовий модуль 1 (30 балів)</b>		
<i>Біг</i>		
1. Біг на 100 метрів 2. Біг на 200 метрів 3. Біг на 400 метрів 4. Біг на 800 метрів 5. Біг на 1000 метрів 6. Біг на 1500 метрів 7. Біг на 3000 метрів 8. Біг на 5000 метрів 9. Біг на 10000 метрів 10. Біг з бар'єрами (100м, 110м, 400м) 11. Біг з перешкодами (2000м, 3000м)	Чоловіки та Жінки  Згідно з кваліфікаційною таблицею спортивних результатів	II юн. 4 – 6 I юн. 7 – 9 III дор. 10 – 12
<i>Стрибки</i>		
1. Стрибки в довжину 2. Стрибки у висоту 3. Потрійний стрибок 4. Стрибки з жердиною	Чоловіки та Жінки  Згідно з кваліфікаційною таблицею спортивних результатів	I юн. 4 – 6 III дор. 7 – 9 II дор. 10 – 12
<i>Метання</i>		
1. Метання списа 2. Метання диска 3. Метання молота 4. Штовхання ядра	Чоловіки та Жінки  Згідно з кваліфікаційною таблицею спортивних результатів	I юн. 4 – 6 III дор. 7 – 9 II дор. 10 – 12
<i>Спортивна ходьба</i>		
1. Ходьба 2000м 2. Ходьба 3000м 3. Ходьба 5000м 4. Ходьба 10000м	Чоловіки та Жінки  Згідно з кваліфікаційною таблицею спортивних результатів	I юн. 4 – 6 III дор. 7 – 9 II дор. 10 – 12
<i>Багатоборства</i>		
1. Десятиборство 2. Семиборство	Чоловіки та Жінки  Згідно з кваліфікаційною	I юн. 4 – 6 III дор. 7 – 9



	таблицею спортивних результатів	II дор. 10 – 12
<b>Змістовий модуль 2 (30 балів)</b>		
1. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з бігового виду легкої атлетики.		4 – 12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з легкоатлетичних стрибків.		4 – 12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з легкоатлетичних метань.		4 – 12
4. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття зі спортивної ходьби.		4 – 12
5. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з легкоатлетичних багатоборств.		4-12

### **Самостійна робота**

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Здобувачі вищої освіти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в яких відображають особливості виконання рухових дій з легкої атлетики.

### **Модульна контрольна робота (20 балів)**

Змістові модулі завершуються написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних уміння навичок здобувачів вищої освіти.

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни студенти пишуть одну модульну контрольну роботу.

МКР складається з 20-ти тестових запитань, кожна правильна відповідь оцінюється у 1 бал.

### **Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти**

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту

навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.)

### Семестровий екзамен (40 балів)

Білет складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
<b>«Відмінно»</b>	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української мови.
<b>«Добре»</b>	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
<b>«Задовільно»</b>	Якщо здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
<b>«Незадовільно»</b>	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і

	невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.
--	---

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

## **12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика легкої атлетики»:**

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;
- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;
- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;
- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;
- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;
- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;
- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;
- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

### **13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJ5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

Стадіон К-ПНУ, для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- бар'єри;

- списи;
- ядра;
- диски;
- м'ячики для метань;
- гранати;
- стартові колодки;
- естафетні палочки;
- стрибкові ями для стрибків у висоту і довжину.

## 14. Рекомендована література

### Основна

1. Коверя В. М., Лисенко В. В. Використання спеціальних бігових вправ на заняттях з легкої атлетики. Здоров'є, спорт, реабілітація. 2016. № 3. С. 48-51.
2. Бобровник В. І., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю Київ: Логос, 2019. 192 с.
3. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення Київ: НУФВСУ, 2020. 21 с.
4. Сovenко С. П., Андрущенко Ю.М., Соломін А.В., Виноградов В.Є. Спортивна ходьба: навч. посіб. Київ: ТОВ "НВФ "Славутич-Дельфін", 2018. 144 с.

### Допоміжна

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренерів]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
2. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренерів]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
3. Бобровник В. І., Копанайко С.Є. Основні напрями тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у бігу на 110 м із бар'єрами на етапі підготовки до вищих досягнень // Вісник Запорізького національного університету. 2020. № 02. С. 108-112.
4. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики Київ: вид-во «Олімпійська література», 2017. 107 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

## 15. Рекомендовані джерела інформації

<a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
<a href="http://uaf.org.ua/">http://uaf.org.ua/</a>	Офіційний сайт федерації легкої атлетики України
<a href="https://tinyurl.com/ye4434jw">https://tinyurl.com/ye4434jw</a>	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
<a href="http://sportmon.org/">http://sportmon.org/</a>	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
<a href="https://tinyurl.com/yc8bc59x">https://tinyurl.com/yc8bc59x</a>	Всеосвіта – база рефератів
<a href="https://worldathletics.org/">https://worldathletics.org/</a>	Офіційний сайт Світової легкої атлетики
<a href="https://www.european-athletics.com/">https://www.european-athletics.com/</a>	Офіційний сайт Європейської легкої атлетики
<a href="https://trackandfieldnews.com/">https://trackandfieldnews.com/</a>	Сайт легкоатлетичних новин