Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
_____ Микола ПРОЗАР
підпис
27 серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

галузі знань А Освіта

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Вадим ГОНЧОВСЬКИЙ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Вадим СТАСЮК, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми _____ Микола ПРОЗАР
підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту дисципліни професійної підготовки «Теорія і методика легкої атлетики» полягає у формуванні інтегральної, 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 навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти з терміном навчання 3 роки 10 місяців	
Рік навчання	2-й рік	2-й рік
Семестр вивчення	IV семестр	III/ IV семестр
Кількість кредитів ЄКТС	7 кредити	7 кредити
Загальний обсяг годин	210 годин	210 годин
Кількість годин навчальних занять	104 години	22
Лекційні заняття	20 годин	4 (2/2)
Практичні заняття	84 години	18 (2/16)
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	106 годин	188
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.

Інтегральна компетентність:

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

Загальні компетентності:

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

Спеціальні фахові компетентності:

- СК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- СК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- СК 12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- СК 15 Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту.
- СК 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 04 Здатність працювати в команді;
- 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 уміння 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.

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
Змістовний модуль 1. Аналіз техніки легкоатлетичних видів							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика легкої атлетики».	4	2	2	-	-	4	-
Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики.	4	2	2	-	-	4	-
Тема 3. Завдання та особливості технічної підготовки в ДЮСШта ШВСМ	4	2	2	-	-	2	-
Тема 4. Характеристика основ техніки легкоатлетичних видів.	4	2	2	-	-	4	-
Тема 5. Характеристика засобів та методів техніки спортивної ходьби.	4	2	2	-	-	4	-
Тема 6. Аналіз техніки метання малого м'яча та гранати.	4	-	2	-	-	2	-
Тема 7. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.	4	-	2	-	-	4	-
Тема 8. Аналіз техніки спортивної ходьби.	4	-	2	-	-	4	-
Тема 9. Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	4	-	2	-	-	2	-
Тема 10. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.	4	-	2	-	-	4	-
Тема 11. Аналіз техніки навчання естафетного бігу 4х100м.	4	-	2	-	-	4	-
Тема 12. Аналіз техніки стрибка у висоту з розбігу способом "переступання".	4	-	4	-	-	2	-
Тема 13. Аналіз техніки та кросового бігу.	4	-	4	-	-	4	-
Тема 14. Аналіз техніки навчання бар'єрного бігу.	4	-	4	-	-	4	-
Тема 15. Аналіз техніки навчання стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	4	-	4	-	-	2	-

Тема 16. Аналіз техніки навчання штовхання ядра способом «колового маху».	4	-	4	-	-	2	-
Разом за змістовним модулем 1	**104**	**10**	**42**	**-**	**-**	**52**	**-**
Змістовний модуль 2. Особливості навчання рухових дій у легкій атлетиці							
Тема 17. Характеристика засобів та методів техніки бігових дисциплін.	4	2	2	-	-	4	-
Тема 18. Характеристика засобів та методів техніки стрибкових дисциплін.	4	2	4	-	-	4	-
Тема 19. Характеристика засобів та методів техніки легкоатлетичних багатоборств.	4	2	4	-	-	4	-
Тема 20. Організація суддівство та проведення змагань з легкої атлетики.	6	4	4	-	-	4	-
Тема 21. Методика навчання техніки бігу на 400 м з бар'єрами.	4	-	4	-	-	4	-
Тема 22. Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами.	4	-	4	-	-	4	-
Тема 23. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом "перекидний".	4	-	4	-	-	4	-
Тема 24. Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «ножиці».	4	-	4	-	-	4	-
Тема 25. Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері - флоп».	4	-	2	-	-	4	-
Тема 26. Методика навчання техніки штовхання ядра способом «зі скачка»	4	-	4	-	-	4	-
Тема 27. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики.	4	-	2	-	-	4	-
Тема 28. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики, участь в легкоатлетичному багатоборстві.	4	-	2	-	-	4	-
Тема 29. Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.	6	-	2	-	-	6	-
Разом за змістовним модулем 2	**106**	**10**	**42**	**-**	**-**	**54**	**-**
Разом	**210**	**20**	**84**	**-**	**-**	**106**	**-**

Заочна 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
Змістовний модуль 1. Аналіз техніки легкоатлетичних видів							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика легкої атлетики».	8	2	-	-	-	6	-
Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 3. Завдання та особливості технічної підготовки в ДЮСШта ШВСМ	8	-	2	-	-	6	-
Тема 4. Характеристика основ техніки легкоатлетичних видів.	8	-	-	-	-	8	-
Тема 5. Характеристика засобів та методів техніки спортивної ходьби.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 6. Аналіз техніки навчання метання малого м'яча та гранати.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 7. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 8. Аналіз техніки спортивної ходьби.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 9. Аналіз техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	6	-	-	-	-	6	-
Тема 10. Аналіз техніки навчання бігу на короткі дистанції.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 11. Аналіз техніки навчання естафетного бігу 4х100м	6	-	-	-	-	6	-
Тема 12. Аналіз техніки навчання стрибка у висоту з розбігу способом "переступання".	6	-	-	-	-	6	-
Тема 13. Аналіз техніки та кросового бігу.	8	-	-	-	-	8	-
Тема 14. Аналіз техніки навчання бар'єрного бігу.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 15. Аналіз техніки навчання стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	6	-	-	-	-	6	-
Тема 16. Аналіз техніки навчання штовхання ядра способом «колового маху».	6	-	-	-	-	6	-
Разом за змістовним модулем 1	**104**	**2**	**2**	**-**	**-**	**100**	**-**

Змістовний модуль 2. Особливості навчання рухових дій у легкій атлетиці							
Тема 17. Характеристика засобів та методів техніки бігових дисциплін.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 18. Характеристика засобів та методів техніки стрибкових дисциплін.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 19. Характеристика засобів та методів техніки легкоатлетичних багатоборств.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 20. Організація суддівство та проведення змагань з легкої атлетики.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 21. Методика навчання техніки бігу на 400 м з бар'єрами.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 22. Методика навчання техніки бігу на 3000 м з перешкодами.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 23. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом "перекидний".	8	-	2	-	-	6	-
Тема 24. Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «ножиці».	8	-	2	-	-	6	-
Тема 25. Методика навчання техніки потрійного стрибка, стрибка у висоту способом «фосбері - флоп».	8	-	-	-	-	8	-
Тема 26. Методика навчання техніки штовхання ядра способом «зі скачка»	8	-	-	-	-	8	-
Тема 27. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики.	8	-	-	-	-	8	-
Тема 28. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики, участь в легкоатлетичному багатоборстві.	8	-	-	-	-	8	-
Тема 29. Підготовка та проведення тренувального заняття з легкої атлетики.	8	-	-	-	-	8	-
Разом за змістовним модулем 2	**106**	**2**	**16**	-	-	**88**	-
Разом	**210**	**4**	**18**	-	-	**188**	-

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти. Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт ОС «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.

Поточний і модульний контроль (60 балів)			Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Модульна контрольна робота	40	100 балів
20	20	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 спричинять 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		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

$$R = ((0,05 \times СО) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика легкої атлетики» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 6, 8, 10, 9, 9, 8, 8, 9, 10, 11, 7, 7 Ваговий бал ЗМ1 складає 20 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 8,5 бали;
- отримані значення підставити у формулу:

$R = ((0,05 \times 8,5) + 0,4) \times 20 = 16,5$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика легкої атлетики» отримав – 16,5 бали.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
Змістовий модуль 1.	
1. Оволодіння технікою низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування.	4-12
2. Оволодіння технікою стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».	4-12
3. Оволодіння технікою метання гранати з розбігу.	4-12
4. Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».	4-12

5. Оволодіння технікою передачі та прийому естафетної палички в естафеті 4х100 метрів.	4-12
6. Оволодіння технікою штовхання ядра.	4-12
7. Оволодіння технікою метання молота.	4-12
8. Оволодіння технікою метання диску.	4-12
9. Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступанням».	4-12
10. Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».	4-12
11. Оволодіння технікою стрибка у довжину «зігнувши ноги».	4-12
12. Оволодіння технікою бар'єрного бігу.	4-12
Змістовий модуль 2.	
1. Підбір засобів і методів в тренувальному процесі легкоатлета.	4-12
2. Складання план-конспект тренувального заняття з легкої атлетики.	4-12
3. Побудова плану тренувальних занять в секції з легкої атлетики.	4-12
4. Підготовка документації для проведення та організації змагань з легкої атлетики.	4-12
5. Правила змагань з легкої атлетики.	4-12
6. Оволодіння технікою видів легкоатлетичного багатоборства	4-12
Самостійна робота зі ЗМ2 Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями. Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні. Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки. Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.	12 10-11 8-9 6-7 4-5

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Здобувачі вищої освіти готують реферати з таких орієнтовних тем

1. Класифікація та характеристика основних видів легкої атлетики.
2. Історія розвитку легкої атлетики в Україні та світі.
3. Особливості планування тренувального процесу в легкій атлетиці.
4. Техніка бігу на короткі дистанції та методика її навчання.
5. Біг на середні дистанції: особливості техніки та розвитку витривалості.
6. Біг на довгі дистанції: методика розвитку спеціальної витривалості.
7. Методика навчання техніки старту та стартового розгону.
8. Особливості техніки бігу з бар'єрами та методика її навчання.
9. Техніка та методика навчання стрибків у довжину.

10. Стрибки у висоту: технічні варіанти та особливості підготовки спортсменів.
11. Техніка стрибка з жердиною основні етапи та труднощі навчання.
12. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у стрибунів.
13. Техніка штовхання ядра та методика її навчання.
14. Особливості техніки метання диска та молота.
15. Техніка метання списа та підготовка спортсменів-метальників.
16. Засоби розвитку сили та координації у метаннях.
17. Система підготовки юних легкоатлетів: вікові особливості.
18. Періодизація тренувального процесу у легкій атлетиці.
19. Засоби та методи розвитку фізичних якостей у легкоатлетів.
20. Особливості відновлення та профілактики травм у легкоатлетиці.
21. Психологічна підготовка спортсменів у легкій атлетиці.

Вимоги до реферату:

Тема обирається зі затвердженого переліку або узгоджується з викладачем. Має відображати актуальні проблеми теорії та методики спортивного тренування.

Обсяг роботи – 12-15 сторінок друкованого тексту (без урахування титульного аркуша, списку літератури та додатків). Шрифт Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал 1,5, поля: 2 см з усіх боків.

Структура реферату – титульний аркуш, зміст із зазначенням сторінок, вступ – актуальність теми, мета, завдання (1–1,5 сторінки), основна частина – розкриття теми, логічний виклад матеріалу з підрозділами, висновки – стислий підсумок (1–2 сторінки), власні судження. список використаних джерел – не менше 7–10 найменувань, оформлених за ДСТУ 8302:2015.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістові модулі завершуються написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і 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 з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMBy-

K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Дозволені випадки використання ШІ.

Здобувачам вищої освіти дозволяється використовувати ШІ для:

– аналізу та моніторингу наукової літератури, підбору джерел, автоматизованого перекладу;

– пошуку і фільтрації релевантних публікацій для визначення стану вивчення наукової проблеми;

– підготовки графічних матеріалів (схем, діаграм, візуалізацій);
– перевірки правопису, стилістики та логіки викладу тексту;
– інших способів, які відповідають специфіці досліджень і не порушують норм наукової етики.

Здобувачам К- ПНУ заборонено:

– подавати роботи (або їхні фрагменти), згенеровані ШІ, як власні оригінальні праці або без відповідного маркування;
– поширювати сфальсифіковані чи сфабриковані за допомогою ШІ дані;
– використовувати ШІ для імітації виконання навчальних завдань та обходу вимог щодо самостійності роботи (несанкціонована співпраця, списування, автоматизоване генерування відповідей);
– вводити в запити (промпти) персональні дані учасників освітнього процесу, конфіденційну інформацію або неопубліковані результати досліджень, що є інтелектуальною власністю К- ПНУ.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих джерел, цитат, фактів або неперевірених результатів, отриманих за допомогою ШІ.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше не передбачено умовами завдання.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він має зазначити це у роботі із вказуванням назви інструменту та характеру його використання (наприклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу та перевірки мовного оформлення»).

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач має надати використані промпти та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, джерел, отриманих даних за допомогою ШІ.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність, коректність, самостійність та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: перед використанням ШІ студенти повинні усвідомлювати ризики порушення академічної доброчесності (зокрема плагіат, фальсифікація та фабрикація), що виникають через можливість генерування недостовірних або вигаданих матеріалів, наведення неіснуючих джерел чи створення контенту, який порушує етичні й моральні норми.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	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.
«Добре»	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.
«Задовільно»	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.
«Незадовільно»	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		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
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 перескладав 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 ліквідовує 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 PJD5250 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. Байдюк М.Ю. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184

2. Бобровник В.І. 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. https://surl.li/fjawsp (Дата звернення: 21.07.2025)

3. Ковєря В.М. Використання спеціальних бігових вправ на заняттях з легкої атлетики. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2016. №3. С. 48-51. https://surl.li/hbfpoq (Дата звернення: 21.07.2025)

4. Козлов К.В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення. Київ: НУФВСУ, 2020. 21 с.

5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: навчальний посібник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

Допоміжна

1. Адамчук В.В. Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань:

автореф. дис. на здобуття наук. ступ. к. фіз. вих. Київ, 2021. 25 с.

2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика. Підручник. Житомир. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2018. 320с.

3. Бобровник В.І. 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. URL: https://surl.li/asceji (Дата звернення: 20.08.2025)

4. Гоголь Т. В. Педагогічні умови формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (162). 2023. С. 99-103. URL: https://surl.li/xewybz (Дата звернення: 22.08.2025)

5. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. Київ: вид-во «Олімпійська література», 2017. 107 с.

6. Кучеренко Г. В. Особливості методики тренування юних бігунів на середні дистанції. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 113-117. URL: https://surl.lu/duqlcq (Дата звернення: 20.07.2025)

7. Лук'янець Є.В. Проблематика підготовки спортсменів різних вікових груп та категорій у легкій атлетиці. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 319-323. URL: https://surl.lu/sfclop (Дата звернення: 20.07.2025)

8. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.

9. Совенко С. П. Спортивна ходьба: навч. посіб. Київ: ТОВ "НВФ "Славутич-Дельфін", 2018. 144 с.

10. Ткаченко М.Л. Легка атлетика в сучасних умовах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (164). 2023. С. 144-148. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/962721b9-4a91-4357-9898-616cec28c140 (Дата звернення: 20.07.2025)

15. Рекомендовані джерела інформації

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