

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ

ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО

(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

(повна назва кафедри)



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор із науково-педагогічної роботи

Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Легка атлетика та методика навчання
Athletics And Teaching Methods

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____

тип дисципліни _____ обов'язкова _____

мова викладання _____ українська _____

Миколаїв – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика навчання» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

«06» лютого 2025 р.

Розробник: *Молотильнікова Віра Сергіївна*, викладач кафедри фізичної культури та спорту.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика навчання» розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол № 8 від «05» березня 2025 р.

Завідувач кафедри



Віталій Лелека

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика навчання» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 3 від «06» березня 2025 р.

Голова



Людмила Хрящевська

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика навчання» погоджено з навчальним відділом

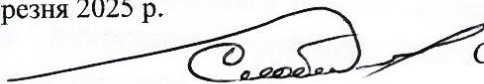
Начальник відділу



Андрій Лабарткава

Робочу програму навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика навчання» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 3 від «26» березня 2025 р.

Голова НМР НУК



Сергій Слободян

© НУК, 2025

© Молотильнікова В.С., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. <u>Опис навчальної дисципліни</u>	5
2. <u>Мета вивчення навчальної дисципліни</u>	5
3. <u>Передумови для вивчення дисципліни</u>	6
4. <u>Очікувані результати навчання</u>	6
5. <u>Програма навчальної дисципліни</u>	7
6. <u>Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування</u>	17
7. <u>Форми поточного та підсумкового контролю</u>	17
8. <u>Критерії оцінювання результатів навчання</u>	19
9. <u>Рекомендовані джерела інформації</u>	21

ВСТУП

Вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика навчання» спрямоване на формування у студентів знань, умінь та практичних навичок щодо техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики їх навчання та організації занять у навчальних закладах різного рівня. Дисципліна передбачає оволодіння основними видами легкої атлетики: бігом, стрибками та метаннями, засвоєння класифікації вправ, розвиток фізичних якостей, а також дотримання правил безпеки під час проведення занять.

Студенти отримують знання і навички, необхідні для використання засобів легкої атлетики з метою розвитку швидкості, витривалості, сили, координації та гнучкості, а також формування здорового способу життя у здобувачів освіти.

Анотація

У процесі вивчення дисципліни «Легка атлетика та методика навчання» розглянуто проблеми підготовки вчителя фізичної культури, зв'язок легкої атлетики та методики її викладання з іншими науковими й професійно орієнтованими дисциплінами; розкрито теоретичні основи теорії та методики навчання легкої атлетики; значення спеціальної термінології; засоби легкої атлетики, техніку виконання та методику навчання бігових вправ, стрибків і метань.

Висвітлено правила техніки безпеки під час проведення занять, охарактеризовано цілі та завдання навчальних занять з легкої атлетики, документацію для організації уроків фізичної культури з елементами легкої атлетики; розкрито методику проведення занять відповідно до програм закладів загальної середньої освіти для дітей різного віку.

Окрему увагу приділено видам навчальної та науково-дослідницької діяльності майбутнього вчителя фізичної культури, формуванню його професійної компетентності та педагогічної майстерності.

Ключові слова: техніка виконання вправ, методика навчання, легка атлетика, біг, стрибки, метання, урок фізичної культури, фізичні якості, безпека занять.

Annotation

In the process of studying the discipline “Athletics and Teaching Methods”, the problems of physical education teacher training, the connection of athletics and its teaching methodology with other scientific and professionally oriented disciplines are considered; theoretical foundations of athletics teaching methodology are revealed; the importance of specific terminology is defined; the means of athletics, execution techniques and teaching methods of running, jumping and throwing exercises are described.

The safety rules during classes are highlighted, the goals and objectives of athletics lessons are characterized, as well as documentation for organizing physical education lessons with athletics elements. The methodology of conducting classes in accordance with the programs of general secondary education institutions for children of different ages is disclosed.

Particular attention is paid to the types of educational and research activities of future physical education teachers, as well as to the formation of their professional competence and pedagogical skills.

Key words: exercise technique, teaching methods, athletics, running, jumping, throwing, physical education lesson, physical qualities, safety.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни					
		денна форма навчання			заочна форма навчання		
Кількість кредитів – 13	А Освіта	Обов'язкова					
Модулів - 3							
Змістових модулів – 7							
Загальна кількість годин – 390	А4 Середня освіта А4.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітня програма: «Середня освіта (Фізична культура)»	Рік підготовки:					
Електронний адрес РПНД на сайті Університету		1-й,2-й			1-й,2-й		
Індивідуальне науково-дослідне завдання -		Семестр					
		2-й	3-й	4-й	2-й	3-й	4-й
		Лекції					
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 6	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	15	-	-	4	-	-
		Практичні, семінарські					
		30	90	30	8	16	8
		Лабораторні					
		-	-	-	-	-	-
		Самостійна робота					
		75	90	60	108	154	82
		Індивідуальні завдання: 0 год.					
		Вид контролю: екзамен, екзамен, екзамен					
		Форма контролю: усна, письмова					

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та інших ланках системи фізичної культури і спорту засобами легкої атлетики.

Завдання курсу: вивчення теоретичних основ з теорії та методики навчання легкої атлетики; оволодіння спеціальною легкоатлетичною термінологією; оволодіння технікою виконання та методикою навчання бігових вправ, стрибків і метань; оволодіння знаннями з техніки безпеки під час проведення занять з легкої атлетики; оволодіння методикою

проведення уроку фізичної культури з елементами легкої атлетики відповідно до програм закладів загальної середньої освіти; формування вмінь організації та проведення навчально-тренувальних занять і змагань; сприяння соціальному формуванню особистості; виховання працелюбності, наполегливості, витримки, творчості та сили волі.

3.ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як дисципліна вивчається на 1 курсі.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів т таких результатів навчання:

1. ЗАГАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ (ЗК)

ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК6. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК7. Здатність працювати в команді.

ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

2. СПЕЦІАЛЬНІ (ФАХОВІ, ПРЕДМЕТНІ) КОМПЕТЕНТНОСТІ (СК)

ФК6. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ФК19. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

3. НОРМАТИВНИЙ ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, СФОРМУЛЬОВАНИЙ У ТЕРМІНАХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ (РН)

РН7. Демонструвати академічні знання з освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) і володіти методиками і технологіями моделювання змісту навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів.

РН11. Добирати доцільні сучасні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів засобами освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) відповідно до визначених теми, мети і завдань уроку.

РН26. Добирати та застосовувати в освітньому середовищі здоров'язбережувальні засоби та ресурси, володіти методами профілактично-просвітницької роботи та безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

4. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ДЛЯ ПРЕДМЕТНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А4.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

ПРН1. Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності.

ПРН2. Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.

ПРНЗ. Уміти формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.

**5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(1 КУРС 2 СЕМЕСТР)
МОДУЛЬ 1.**

Змістовий модуль 1. Основи легкої атлетики та техніка бігу

Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України

1. Поняття легкої атлетики як виду спорту.
2. Місце легкої атлетики в системі фізичного виховання.
3. Значення легкої атлетики для розвитку фізичних якостей.

Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту

1. Виникнення легкої атлетики у світі.
2. Розвиток легкої атлетики в Україні.
3. Сучасний стан і тенденції розвитку.

Тема 3. Класифікація видів легкої атлетики

1. Основні групи легкоатлетичних вправ.
2. Характеристика бігових видів.
3. Характеристика стрибків і метань.

Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції

1. Загальна характеристика спринтерського бігу.
2. Фази бігу (старт, розгін, дистанція, фініш).
3. Основні помилки у техніці.

Тема 5. Методика навчання бігу на короткі дистанції

1. Послідовність навчання техніки бігу.
2. Підвідні та спеціальні вправи.
3. Виправлення типових помилок.

Тема 6. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції

1. Особливості техніки бігу.
2. Розподіл сил на дистанції.
3. Дихання під час бігу.

Тема 7. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції

1. Етапи навчання техніки бігу.
2. Засоби розвитку витривалості.
3. Контроль навантаження.

Тема 8. Аналіз техніки старту та фінішу

1. Техніка низького та високого старту.
2. Особливості фінішування.
3. Типові помилки та їх виправлення.

Тема 9. Основи техніки естафетного бігу

1. Види естафет.
2. Техніка передачі естафетної палички.

3. Зони передачі.

Тема 10. Методика навчання естафетного бігу

1. Організація навчання естафети.
2. Вправи для передачі палички.
3. Командна взаємодія.

Змістовий модуль 2. Техніка та методика стрибків

Тема 11. Аналіз техніки вертикальних стрибків

1. Загальна характеристика вертикальних стрибків.
2. Фази виконання стрибка у висоту.
3. Типові помилки та їх виправлення.

Тема 12. Методика навчання вертикальних стрибків

1. Послідовність навчання техніки.
2. Підвідні вправи.
3. Організація занять.

Тема 13. Основи техніки горизонтальних стрибків

1. Загальна характеристика стрибків у довжину.
2. Фази стрибка.
3. Особливості виконання.

Тема 14. Методика навчання горизонтальних стрибків

1. Етапи навчання.
2. Спеціальні вправи.
3. Виправлення помилок.

Тема 15. Загальні принципи навчання легкоатлетичних вправ

1. Принципи навчання рухових дій.
2. Методи навчання.
3. Контроль і оцінювання.

МОДУЛЬ 2. (2 КУРС 3 СЕМЕСТР)

Змістовий модуль 3. Практична підготовка (біг)

Тема 1. Відпрацювання техніки низького старту

1. Встановлення стартових колодок.
2. Прийняття стартового положення.
3. Виконання старту.

Тема 2. Відпрацювання техніки високого старту

1. Вихідне положення.
2. Виконання старту.
3. Аналіз помилок.

Тема 3. Відпрацювання техніки бігу по дистанції

1. Робота рук і ніг.
2. Ритм і частота кроків.
3. Контроль положення тіла.

Тема 4. Відпрацювання техніки фінішування

1. Види фінішу.

2. Виконання фінішного кидка.
3. Аналіз помилок.

Змістовий модуль 4. Біг та витривалість

Тема 5. Інтервальний біг: практичне виконання

1. Чергування навантаження і відпочинку.
2. Виконання інтервальних відрізків.
3. Контроль інтенсивності.

Тема 6. Контрольні пробіжки на середні дистанції

1. Тестові дистанції.
2. Контроль темпу бігу.
3. Оцінювання результатів.

Тема 7. Контрольні пробіжки на довгі дистанції

1. Особливості тривалого бігу.
2. Розподіл сил.
3. Самоконтроль стану

Тема 8. Відпрацювання техніки передачі естафетної палички

1. Способи передачі.
2. Передача на місці.
3. Передача в русі.

Тема 9. Біг у естафетних зонах передачі

1. Зона передачі палички.
2. Узгодження дій.
3. Командна взаємодія.

Змістовий модуль 5. Метання та стрибки

Тема 10. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з місця

1. Підготовка до стрибка.
2. Відштовхування.
3. Приземлення.

Тема 11. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з розбігу

1. Розбіг.
2. Відштовхування.
3. Політ і приземлення.

Тема 12. Відпрацювання техніки потрійного стрибка

1. Структура стрибка.
2. Фази виконання.
3. Координація.

Змістовий модуль 6. Метання та організація занять

Тема 13. Вправи на розвиток вибухової сили

1. Стрибкові вправи.
2. Метання.

3. Силова підготовка.

Тема 14. Вправи на розвиток стрибучості

1. Стрибкові серії.
2. Координація рухів.
3. Контроль навантаження.

Тема 15. Відпрацювання техніки метання малого м'яча

1. Розбіг.
2. Замах.
3. Випуск.

**МОДУЛЬ 3.
(2 КУРС 4 СЕМЕСТР)**

**Змістовий модуль 7. Контроль, організація та
підсумкова підготовка**

Тема 1. Виконання комплексної розминки легкоатлета

1. Загальна розминка.
2. Спеціальні вправи.
3. Підготовка до навантаження.

Тема 2. Виконання спеціальних бігових вправ

1. Високі коліна.
2. Захльост гомілки.
3. Стрибкові бігові вправи.

Тема 3. Виконання заминки після навантаження

1. Повільний біг.
2. Розтягування.
3. Відновлення.

Тема 4. Самостійне складання комплексу вправ

1. Підбір вправ.
2. Структура заняття.
3. Навантаження.

Тема 5. Контроль фізичного стану (тести)

1. Бігові тести.
2. Стрибкові тести.
3. Оцінка результатів.

Тема 6. Виконання нормативів з легкої атлетики

1. Контрольні нормативи.
2. Техніка виконання.
3. Оцінювання.

Тема 7. Аналіз власної техніки

1. Самоаналіз.
2. Відеоаналіз.
3. Виявлення помилок.

Тема 8. Виправлення технічних помилок у бігу

1. Аналіз помилок.
2. Корекційні вправи.
3. Закріплення техніки.

Тема 9. Виправлення технічних помилок у стрибках

1. Помилки розбігу.
2. Помилки відштовхування.
3. Корекція.

Тема 10. Виправлення технічних помилок у метаннях

1. Аналіз техніки.
2. Корекційні вправи.
3. Закріплення навичок.

Тема 11. Організація та проведення навчального заняття

1. Структура заняття.
2. Підготовча частина.
3. Основна частина.

Тема 12. Проведення фрагменту тренування студентом

1. Планування заняття.
2. Проведення вправ.
3. Аналіз виконання.

Тема 13. Суддівство навчальних змагань

1. Правила змагань.
2. Обов'язки судді.
3. Оцінювання результатів.

Тема 14. Проведення внутрішніх змагань

1. Організація змагань.
2. Підготовка учасників.
3. Підведення підсумків.

Тема 15. Комплексне практичне заняття з легкої атлетики

1. Узагальнення техніки.
2. Виконання нормативів.
3. Підсумковий контроль.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
лек		пр	лаб	с.р.	лек		пр	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12
МОДУЛЬ 1.										
Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України	8	2	2	-	4	10	2	1	-	7
Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту	11	2	2	-	7	11	2	-	-	9
Тема 3. Класифікація видів легкої атлетики	10	2	2	-	6	8	-	1	-	7
Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції	7	-	2	-	5	6	-	-	-	6
Тема 5. Методика навчання бігу на короткі дистанції	7	1	2	-	4	9	-	1	-	8
Тема 6. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції	8	-	2	-	6	6	-	-	-	6
Тема 7. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції	8	1	2	-	5	8	-	1	-	7
Тема 8. Аналіз техніки старту та фінішу	9	1	2	-	6	7	-	-	-	7
Тема 9. Основи техніки естафетного бігу	7	-	2	-	5	7	-	-	-	7
Тема 10. Методика навчання естафетного бігу	7	1	2	-	4	8	-	1	-	7
Тема 11. Аналіз техніки вертикальних стрибків	7	1	2	-	4	8	-	-	-	8
Тема 12. Методика навчання вертикальних стрибків	8	1	2	-	5	10	-	1	-	9
Тема 13. Основи техніки горизонтальних стрибків	7	-	2	-	5	7	-	-	-	7
Тема 14. Методика навчання горизонтальних стрибків	8	1	2	-	5	8	-	1	-	7
Тема 15. Загальні принципи навчання легкоатлетичних вправ	8	2	2	-	4	7	-	1	-	6
Усього годин	120	15	30	-	75	120	4	8	-	108
МОДУЛЬ 2.										

Тема 1. Відпрацювання техніки низького старту	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 2. Відпрацювання техніки високого старту	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 3. Відпрацювання техніки бігу по дистанції	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 4. Відпрацювання техніки фінішування	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 5. Інтервальный біг: практичне виконання	12	-	6	-	6	9	-	1	-	8
Тема 6. Контрольні пробіжки на середні дистанції	8	-	4	-	4	8	-	1	-	7
Тема 7. Контрольні пробіжки на довгі дистанції	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 8. Відпрацювання техніки передачі естафетної палички	8	-	4	-	4	8	-	1	-	7
Тема 9. Біг у естафетних зонах передачі	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 10. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з місця	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 11. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з розбігу	16	-	8	-	8	10	-	2	-	8
Тема 12. Відпрацювання техніки потрійного стрибка	16	-	8	-	8	9	-	1	-	8
Тема 13. Вправи на розвиток вибухової сили	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 14. Вправи на розвиток стрибучості	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Тема 15. Відпрацювання техніки метання малого м'яча	12	-	6	-	6	8	-	1	-	7
Усього годин	180	-	90	-	90	180	-	16	-	164
МОДУЛЬ 3.										
Тема 1. Виконання комплексної розминки легкоатлета	6	-	2	-	4	6	-	1	-	5
Тема 2. Виконання спеціальних бігових вправ	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 3. Виконання заминки після навантаження	6	-	2	-	4	6	-	-	-	6
Тема 4. Самостійне складання комплексу вправ	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 5. Контроль фізичного стану (тести)	6	-	2	-	4	5	-	-	-	5
Тема 6. Виконання нормативів з легкої атлетики	6	-	2	-	4	6	-	-	-	6
Тема 7. Аналіз власної техніки	6	-	2	-	4	5	-	-	-	5
Тема 8. Виправлення технічних помилок у бігу	6	-	2	-	4	5	-	-	-	5

Тема 9. Виправлення технічних помилок у стрибках	6	-	2	-	4	6	-	-	-	6
Тема 10. Виправлення технічних помилок у метаннях	6	-	2	-	4	5	-	-	-	5
Тема 11. Організація та проведення навчального заняття	6	-	2	-	4	6	-	1	-	5
Тема 12. Проведення фрагменту тренування студентом	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 13. Суддівство навчальних змагань	6	-	2	-	4	6	-	1	-	5
Тема 14. Проведення внутрішніх змагань	6	-	2	-	4	6	-	1	-	5
Тема 15. Комплексне практичне заняття з легкої атлетики	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Усього годин	90	-	30	-	60	90	-	8	-	82
Разом за курсом	390	15	150	-	225	390	4	32	-	354

Теми лекційний занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України	2	2
2.	Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту	2	2
3.	Тема 3. Класифікація видів легкої атлетики	2	-
4.	Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції	-	-
5.	Тема 5. Методика навчання бігу на короткі дистанції	1	-
6.	Тема 6. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції	-	-
7.	Тема 7. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції	1	-
8.	Тема 8. Аналіз техніки старту та фінішу	1	-
9.	Тема 9. Основи техніки естафетного бігу	-	-
10.	Тема 10. Методика навчання естафетного бігу	1	-
11.	Тема 11. Аналіз техніки вертикальних стрибків	1	-
12.	Тема 12. Методика навчання вертикальних стрибків	1	-
13.	Тема 13. Основи техніки горизонтальних стрибків	-	-
14.	Тема 14. Методика навчання горизонтальних стрибків	1	-
15.	Тема 15. Загальні принципи навчання легкоатлетичних вправ	2	-
16.	Тема 1. Відпрацювання техніки низького старту	-	-
17.	Тема 2. Відпрацювання техніки високого старту	-	-
18.	Тема 3. Відпрацювання техніки бігу по дистанції	-	-
19.	Тема 4. Відпрацювання техніки фінішування	-	-
20.	Тема 5. Інтервальний біг: практичне виконання	-	-
21.	Тема 6. Контрольні пробіжки на середні дистанції	-	-
22.	Тема 7. Контрольні пробіжки на довгі дистанції	-	-
23.	Тема 8. Відпрацювання техніки передачі естафетної палички	-	-
24.	Тема 9. Біг у естафетних зонах передачі	-	-
25.	Тема 10. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з місця	-	-
26.	Тема 11. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з розбігу	-	-

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
27.	Тема 12. Відпрацювання техніки потрійного стрибка	-	-
28.	Тема 13. Вправи на розвиток вибухової сили	-	-
29.	Тема 14. Вправи на розвиток стрибучості	-	-
30.	Тема 15. Відпрацювання техніки метання малого м'яча	-	-
31.	Тема 1. Виконання комплексної розминки легкоатлета	-	-
32.	Тема 2. Виконання спеціальних бігових вправ	-	-
33.	Тема 3. Виконання заминки після навантаження	-	-
34.	Тема 4. Самостійне складання комплексу вправ	-	-
35.	Тема 5. Контроль фізичного стану (тести)	-	-
36.	Тема 6. Виконання нормативів з легкої атлетики	-	-
37.	Тема 7. Аналіз власної техніки	-	-
38.	Тема 8. Виправлення технічних помилок у бігу	-	-
39.	Тема 9. Виправлення технічних помилок у стрибках	-	-
40.	Тема 10. Виправлення технічних помилок у метаннях	-	-
41.	Тема 11. Організація та проведення навчального заняття	-	-
42.	Тема 12. Проведення фрагменту тренування студентом	-	-
43.	Тема 13. Суддівство навчальних змагань	-	-
44.	Тема 14. Проведення внутрішніх змагань	-	-
45.	Тема 15. Комплексне практичне заняття з легкої атлетики	-	-
Разом		15	4

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
46.	Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України	2	1
47.	Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту	2	-
48.	Тема 3. Класифікація видів легкої атлетики	2	1
49.	Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції	2	-
50.	Тема 5. Методика навчання бігу на короткі дистанції	2	1
51.	Тема 6. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	-
52.	Тема 7. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції	2	1
53.	Тема 8. Аналіз техніки старту та фінішу	2	-
54.	Тема 9. Основи техніки естафетного бігу	2	-
55.	Тема 10. Методика навчання естафетного бігу	2	1
56.	Тема 11. Аналіз техніки вертикальних стрибків	2	-
57.	Тема 12. Методика навчання вертикальних стрибків	2	1
58.	Тема 13. Основи техніки горизонтальних стрибків	2	-
59.	Тема 14. Методика навчання горизонтальних стрибків	2	1
60.	Тема 15. Загальні принципи навчання легкоатлетичних вправ	2	1
61.	Тема 1. Відпрацювання техніки низького старту	6	1
62.	Тема 2. Відпрацювання техніки високого старту	6	1
63.	Тема 3. Відпрацювання техніки бігу по дистанції	6	1
64.	Тема 4. Відпрацювання техніки фінішування	6	1
65.	Тема 5. Інтервальный біг: практичне виконання	6	1
66.	Тема 6. Контрольні пробіжки на середні дистанції	4	1
67.	Тема 7. Контрольні пробіжки на довгі дистанції	6	1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
68.	Тема 8. Відпрацювання техніки передачі естафетної палички	4	1
69.	Тема 9. Біг у естафетних зонах передачі	6	1
70.	Тема 10. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з місця	6	1
71.	Тема 11. Відпрацювання техніки стрибка у довжину з розбігу	8	2
72.	Тема 12. Відпрацювання техніки потрійного стрибка	8	1
73.	Тема 13. Вправи на розвиток вибухової сили	6	1
74.	Тема 14. Вправи на розвиток стрибучості	6	1
75.	Тема 15. Відпрацювання техніки метання малого м'яча	6	1
76.	Тема 1. Виконання комплексної розминки легкоатлета	2	1
77.	Тема 2. Виконання спеціальних бігових вправ	2	1
78.	Тема 3. Виконання заминки після навантаження	2	-
79.	Тема 4. Самостійне складання комплексу вправ	2	1
80.	Тема 5. Контроль фізичного стану (тести)	2	-
81.	Тема 6. Виконання нормативів з легкої атлетики	2	-
82.	Тема 7. Аналіз власної техніки	2	-
83.	Тема 8. Виправлення технічних помилок у бігу	2	-
84.	Тема 9. Виправлення технічних помилок у стрибках	2	-
85.	Тема 10. Виправлення технічних помилок у метаннях	2	-
86.	Тема 11. Організація та проведення навчального заняття	2	1
87.	Тема 12. Проведення фрагменту тренування студентом	2	1
88.	Тема 13. Суддівство навчальних змагань	2	1
89.	Тема 14. Проведення внутрішніх змагань	2	1
90.	Тема 15. Комплексне практичне заняття з легкої атлетики	2	1
Разом		150	32

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – **2-3 год./1 робота**;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – **мінімум 15 годин на 1 роботу**;

підготовка до контрольних заходів – **(15-30) год. на 1 захід**.

Завдання для самостійної роботи Модуль 1.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
2	Підготовка до практичних робіт	30	45

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
3	Підготовка до контрольної роботи	45	63
Разом		75	108

Завдання для самостійної роботи Модуль 2.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
2	Підготовка до практичних робіт	45	72
3	Підготовка до контрольної роботи	45	92
Разом		90	164

Завдання для самостійної роботи Модуль 3.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
2	Підготовка до практичних робіт	30	40
3	Підготовка до контрольної роботи	30	42
Разом		60	82

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для практичних занять:** вправа; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях	Критерії оцінювання
Заочна форма	
10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми Модуль 1- 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів та для студентів заочної форми навчання 6 занять по 10 балів), Модуль 2- 60 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 4 бали та для студентів заочної форми навчання 4 заняття по 15 балів)</i>	

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Поточний модульний контроль у формі тестування заочна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×4 бали=60 балів	4×15 балів=60 балів
Екзамен	40	40 балів
Всього Модуль 1	100	100

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	30×2 бали=60 балів	8×7 балів=56 балів
Екзамен	40 балів	44 бали
Всього Модуль 2	100	100

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×4 бали=60 балів	4×15 балів=60 балів
Екзамен	40	40 балів
Всього Модуль 3	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	T1	Практичне заняття	4		
	T2	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T3	Практичне заняття	4		
	T4	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T5	Практичне заняття	4		
	T6	Практичне заняття	4		
	T7	Практичне заняття	4		
	T8	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T9	Практичне заняття	4		
	T10	Практичне заняття	4		
ЗМ2	T11	Практичне заняття	4		
	T12	Практичне заняття	4		
	T13	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T14	Практичне заняття	4		
	T15	Практичне заняття	4		
Екзамен			40		40
Сума Модуль 1			100		100

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ3	T1	Практичне заняття	4		
	T2	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
	T3	Практичне заняття	4		
	T4	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
ЗМ4	T5	Практичне заняття	4		
	T6	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
	T7	Практичне заняття	4		
	T8	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
	T9	Практичне заняття	4		
ЗМ5	T10	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
	T11	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
	T12	Практичне заняття	4		
ЗМ6	T13	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
	T14	Практичне заняття	4		
	T15	Практичне заняття	4	Практичне заняття	7
Екзамен			40		44
Сума Модуль 2			100		100

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ7	T1	Практичне заняття	4		
	T2	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T3	Практичне заняття	4		
	T4	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T5	Практичне заняття	4		
	T6	Практичне заняття	4		
	T7	Практичне заняття	4		
	T8	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T9	Практичне заняття	4		
	T10	Практичне заняття	4		
	T11	Практичне заняття	4		
	T12	Практичне заняття	4		
	T13	Практичне заняття	4	Практичне заняття	15
	T14	Практичне заняття	4		
	T15	Практичне заняття	4		
Екзамен			40		40
Сума Модуль 3			100		100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. – 340 с.

Допоміжна література

1. Гацко О. В., Дерека Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. – Київ : Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2017. – 217 с.

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

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Міністерство освіти і науки України Офіційний сайт URL: <https://mon.gov.ua>

2. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України Офіційний сайт URL: <https://sportmon.org>

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.

4. Наукова бібліотека НУК імені адмірала Макарова: офіційний сайт <http://lib.nuos.edu.ua/>

Розробник програми



Віра МОЛОТИЛЬНИКОВА