

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту  
Кафедра фізичної культури і спорту

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### **ОК 17 Легка атлетика з методикою викладання**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт

Рівне 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент Кравчук Я.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 року

Завідувач кафедри Жу (Сотник Ж.Г.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Гарант освітньої програми Жу (Сотник Ж.Г.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова Романова В.І. (Романова В.І.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язковий компонент	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Змістових модулів – 3	Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»	<b>Рік підготовки:</b>	
		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 150	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	<b>Семестр</b>	
		3-й	3-й
		<b>Лекції</b>	
		8 год.	4 год.
		<b>Практичні</b>	
		54 год.	12 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
88 год.	134 год.		
		<b>Вид контролю: залік</b>	

## 2. Мета навчальної дисципліни

**Метою вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання»** полягає у формуванні у здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт знань, вмінь і навичок, які необхідні для використання форм, методів і засобів легкої атлетики у своїй майбутній професійній діяльності.

### **Завдання :**

1. Ознайомити з історією розвитку легкої атлетики та методикою її викладання.
2. Забезпечити ґрунтовне оволодіння здобувачами змістом, формами, методами і засобами навчання.
3. Сформувати у здобувачів достатні знання, вміння і навички з основних видів легкої атлетики, які необхідні для ефективного використання у своїй майбутній професійній діяльності.
4. Сформувати достатні знання з методики навчання легкоатлетичним вправам, організації та проведення занять з легкої атлетики з різними групами населення, зокрема з особами, які мають інвалідність.

### **Фахові компетентності**

**ФК 2.** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**ФК 9.** Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

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

**ФК 12.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**ФК 15.** Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб з інвалідністю.

**ФК 16.** Здатність організовувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи на регіональному рівні.

## 3. Програмні результати навчання

Опанувавши дисципліну «Легка атлетика з методикою викладання», здобувачі повинні мати такі **програмні результати навчання:**

**ПРН 2.** Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

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

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

**ПРН 11.** Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.

**ПРН 17.** Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

**ПРН 22.** Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

**ПРН 23.** Організувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

##### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика як вид спорту**

**Тема 1. Історія розвитку та становлення легкої атлетики.** Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у складі програми Олімпійських ігор. Розвиток і становлення легкої атлетики в Україні, на Рівненщині.

*Література: основна [1; 3; 5], допоміжна [1; 8];  
інформаційні ресурси [6; 8; 9; 10]*

**Тема 2. Визначення і зміст легкої атлетики.** Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Оздоровче, виховне, освітнє і прикладне значення легкої атлетики занять легкої атлетики.

*Література: основна [1; 3; 5], допоміжна [1; 8];  
інформаційні ресурси [4; 11]*

**Тема 3. Спортивна ходьба і біг.** Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Біг на середні та довгі дистанції. Біг по пересіченій місцевості і наддовгі дистанції. Бар'єрний біг. Оздоровчий біг.

*Література: основна [3; 5], допоміжна [2; 3; 5];  
інформаційні ресурси [13; 15; 17]*

**Тема 4. Стрибки.** Стрибок в довжину з розбігу. Стрибки в висоту з розбігу. Потрійний стрибок. Стрибок з жердиною.

*Література: основна [3; 5; 8], допоміжна [1; 7; 8];  
інформаційні ресурси [14; 16]*

**Тема 5. Метання.** Штовхання ядра. Метання спису. Метання диску. Метання молоту.

*Література: основна [4; 5; 8], допоміжна [1; 7]; інформаційні ресурси [14]*

**Тема 6. Багатоборства.** Жіноче легкоатлетичне семиборство. Чоловіче легкоатлетичне семиборство.

*Література: основна [3; 8], допоміжна [8]; інформаційні ресурси [12]*

**Змістовий модуль 2. Техніка, методика навчання видів легкоатлетичних вправ**

**Тема 7. Основи техніки легкоатлетичних вправ.** Поняття про техніку спортивної вправ. Загальна характеристика техніки окремих груп легкоатлетичних вправ. Основи техніки спортивної ходьби і бігу. Основи техніки стрибків. Основи техніки метань.

*Література: основна [1; 5; 8], допоміжна [7; 8];  
інформаційні ресурси [5; 12; 14; 16; 17]*

**Тема 8. Методика навчання техніки в легкій атлетиці.** Навчання як педагогічний процес. Методологічні принципи навчання. Завдання, засоби і методи навчання. Типова схема навчання. Оцінка виконання вправ. Засоби безпеки навчання і профілактики травматизму.

*Література: основна [1; 5; 8], допоміжна [1; 7];  
інформаційні ресурси [11; 18]*

**Змістовий модуль 3. Тренувальна і змагальна діяльність з легкої атлетики**

**Тема 9. Основи тренування в легкій атлетиці.** Мета, завдання і принципи тренування. Засоби і методи тренування. Періодизація спортивного тренування. Види спортивного тренування. Методика розвитку фізичних якостей.

*Література: основна [6; 8 ], допоміжна [7; 8 ]; інформаційні ресурси [11]*

**Тема 10. Легка атлетика в ДЮСШ.** Перспективний і робочий план навчально-тренувального процесу. Організація занять. Матеріально-технічне забезпечення занять легкою атлетикою. Особливості організації і проведення занять легкою атлетикою з різними верстами населення.

*Література: основна [2; 6], допоміжна [2 ]; інформаційні ресурси [1; 3]*

**Тема 11. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.** Види змагань. Планування, підготовка і проведення змагань. Суддівська колегія.

*Література: основна [7; 9 ], допоміжна [2; 3; 5; 6 ];  
інформаційні ресурси [15]*

**Тема 12. Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність.** Методика навчання руховим діям з легкої атлетики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелект.

*Література: основна [6 ], допоміжна [2 ]; інформаційні ресурси [4]*

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
л		п	інд.	с. р.	л		п	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика як вид спорту</b>										
<i>Тема 1. Історія розвитку та становлення легкої атлетики.</i>	<b>8</b>	1	1		6	<b>8</b>	1	1		6
<i>Тема 2. Визначення і зміст легкої атлетики</i>	<b>8</b>	1	1		6	<b>8</b>	1	1		6
<i>Тема 3. Спортивна ходьба і біг</i>	<b>9</b>	1	2		6	<b>9</b>				9
<i>Тема 4. Стрибки</i>	<b>11</b>	1	2		8	<b>11</b>				11
<i>Тема 5. Метання</i>	<b>11</b>	1	2		8	<b>11</b>				11
<i>Тема 6. Багатоборства</i>	<b>11</b>	1	2		8	<b>11</b>				11
<b>Змістовий модуль 2. Техніка, методика навчання видів легкоатлетичних вправ</b>										
<i>Тема 7. Основи техніки легкоатлетичних вправ.</i>	<b>14</b>		6		8	<b>14</b>		2		12
<i>Тема 8. Методика навчання техніки в легкій атлетиці</i>	<b>28</b>		20		8	<b>28</b>	2	2		24
<b>Змістовий модуль 3. Тренувальна і змагальна діяльність з легкої атлетики</b>										
<i>Тема 9. Основи тренування в легкій атлетиці</i>	<b>10</b>		4		6	<b>10</b>				10
<i>Тема 10. Легка атлетика в ДЮСШ</i>	<b>12</b>		4		8	<b>12</b>		2		10
<i>Тема 11. Організація і проведення змагань з легкої атлетики</i>	<b>14</b>		6		8	<b>14</b>		2		12
<i>Тема 12. Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність</i>	<b>14</b>	2	4		8	<b>14</b>		2		12
<b>Всього годин</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>54</b>		<b>88</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		<b>134</b>

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/	заочна
1.	Історія розвитку та становлення легкої атлетики.	1	1
2.	Визначення і зміст легкої атлетики	1	1
3.	Спортивна ходьба і біг	2	
4.	Стрибки	2	
5.	Метання	2	
6.	Багатоборства	2	
7.	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	6	2
8.	Методика навчання техніки в легкій атлетиці	20	2
9.	Основи тренування в легкій атлетиці	4	
10.	Легка атлетика в ДЮСШ	4	2
11	Організація і проведення змагань з легкої атлетики	6	2
12.	Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність	4	2
	<b>Разом</b>	<b>54</b>	<b>12</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна/	заочна
1.	Історія розвитку та становлення легкої атлетики.	6	6
2.	Визначення і зміст легкої атлетики	6	6
3.	Спортивна ходьба і біг	6	9
4.	Стрибки	8	11
5.	Метання	8	11
6.	Багатоборства	8	11
7.	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	8	12
8.	Методика навчання техніки в легкій атлетиці	8	24
9.	Основи тренування в легкій атлетиці	6	10
10.	Легка атлетика в ДЮСШ	8	10
11	Організація і проведення змагань з легкої атлетики	8	12
12.	Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність	8	12
	<b>Разом</b>	<b>88</b>	<b>134</b>



## 7. Завдання для самостійної роботи

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика як вид спорту</b>				
Тема 1. Історія розвитку та становлення легкої атлетики.	Опрацювати навчально-методичну літературу за темою; представити на вибір; історію розвитку легкої атлетики (в світі, України, регіону, як вид спорту); видатні спортсмени	Реферат	Література: основна [1; 3; 5], допоміжна [1; 8]; інформаційні ресурси [6; 8; 9; 10]	4
Тема 2. Визначення і зміст легкої атлетики	Опрацювати навчально-методичну літературу	Повідомлення про роль і значення занять легкою атлетикою для різних груп населення	Література: основна [1; 3; 5], допоміжна [1; 8]; інформаційні ресурси [4; 11]	4
Тема 3. Спортивна ходьба і біг	Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет-джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті	Презентація «Спортивна ходьба і біг»	Література: основна [3; 5], допоміжна [2; 3; 5]; інформаційні ресурси [13; 15; 17]	4
Тема 4. Стрибки	Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет-джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті	Презентація «Види стрибків в легкій атлетиці»	Література: основна [3; 5; 8], допоміжна [1; 7; 8]; інформаційні ресурси [14; 16]	4
Тема 5. Метання	Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет-джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті	Презентація «Види метань в легкій атлетиці»	Література: основна [4; 5; 8], допоміжна [1; 7]; інформаційні ресурси [14]	4
Тема 6. Багатоборства	Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет-джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті	Презентація «Легкоатлетичні багатоборства»	Література: основна [3; 8], допоміжна [8]; інформаційні ресурси [12]	4
<b>Змістовий модуль 2. Техніка, методика навчання видів легкоатлетичних вправ</b>				
Тема 7. Основи техніки легкоатлетичних вправ.	Опрацювати навчально-методичну літературу	Повідомлення «Складові техніки ходьби, бігу, стрибків у довжину і висоту, метання спису, штовхання ядра»	Література: основна [1; 5; 8], допоміжна [7; 8]; інформаційні ресурси [5; 12; 14; 16; 17]	6
Тема 8. Методика навчання техніки в легкій атлетиці	Опрацювати навчально-методичну літературу, інтернет джерела та визначити	Презентація типової схеми навчання техніки легкоатлетичним	Література: основна [1; 5; 8], допоміжна [1; 7]; інформаційні	6

	складові методики навчання легкоатлетичним вправам	вправам (на одному із видів)	ресурси [11; 18]	
<b>Змістовий модуль 3. Тренувальна і змагальна діяльність з легкої атлетики</b>				
Тема 9. Основи тренування в легкій атлетиці	Опрацювати навчально-методичну літературу, інтернет джерела	Скласти конспект тренування з легкої атлетики	Література: основна [6; 8 ], допоміжна [7; 8 ]; інформаційні ресурси [11]	6
Тема 10. Легка атлетика в ДЮСШ	Ознайомитися з програмою і документацію ДЮСШ (легка атлетика)	Презентація «Методика навчання та тренування юних легкоатлетів»	Література: основна [2; 6], допоміжна [2]; інформаційні ресурси [1; 3]	6
Тема 11. Організація і проведення змагань з легкої атлетики	Переглянути відео змагань з легкої атлетики; ознайомитися з документацією спортивних змагань з легкої гімнастики.	Повідомлення про види змагань з легкої атлетики. Зробити есе основні змагання з легкої атлетики	Література: основна [7; 9], допоміжна [2; 3; 5; 6 ]; інформаційні ресурси [15]	6
Тема 12. Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність	Опрацювання лекційного матеріалу; Робота з інтернет-джерелами; визначити особливості проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність	Реферат «Легка атлетика для людей з особливими потребами»	Література: основна [6], допоміжна [2]; інформаційні ресурси [4]	6

## 8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» застосовуються наступні методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, використання Jamboard, відеолекції.

Використовуються словесні методи (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відеодемонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку. Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності

## 9. Методи контролю

Досягнення здобувача освіти оцінюються за 100-бальною системою. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного заліку. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок.

У проміжних оцінках здобувач може набрати до 60 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.

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; практичної підготовки: засвоєння техніки виконання та методики навчання легкоатлетичним вправам, які передбачені програмою.

## 10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Історія виникнення видів легкої атлетики.
2. Класифікація видів легкої атлетики.
3. Міжнародні організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
4. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та Рівненській області.
5. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
6. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.
7. Провідні українські легкоатлети.
8. Сучасний стан легкої атлетики в світі. Світові лідери.
9. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
10. Аналіз техніки штовхання ядра.
11. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
12. Методика навчання техніки штовхання ядра.
13. Склад та функції суддів зі штовхання ядра.
14. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки штовхання ядра та шляхи їх виправлення.
15. Аналіз техніки метання гранати.
16. Методика навчання техніки метання гранати.
17. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
18. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
19. Аналіз техніки стрибка у довжину.
20. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
21. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх виправлення.
22. Склад та функції суддів зі стрибка у довжину.
23. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
24. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.

25. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки бігу на короткі дистанції та шляхи їх виправлення.
26. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки спортивної ходьби та шляхи їх виправлення.
27. Аналіз техніки бар'єрного бігу.
28. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
29. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
30. Аналіз техніки метання диска.
31. Аналіз техніки метання молота.
32. Аналіз техніки метання списа.
33. Аналіз техніки метання списа.
34. Аналіз техніки потрійного стрибка.
35. Аналіз техніки спортивної ходьби.
36. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
37. Аналіз техніки стрибка у висоту.
38. Аналіз техніки стрибка у довжину.
39. Аналіз техніки штовхання ядра.
40. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метань.
41. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибкових видів.
42. Історія виникнення бігу.
43. Історія виникнення метань.
44. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
45. Історія виникнення спортивної ходьби.
46. Класифікація видів змагань.
47. Класифікація видів легкої атлетики.
48. Легкоатлетичні засоби для розвитку швидкості.
49. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
50. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
51. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
52. Методика навчання техніки метання диска.
53. Методика навчання техніки метання молота.
54. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
55. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
56. Методика навчання техніки штовхання ядра.
57. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти (залік)

Поточне тестування та самостійна робота													Підсумковий контроль (залік)	Сума
Змістовий модуль №1						Змістовий модуль № 2		Змістовий модуль № 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		40	100
4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6			

## 12. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	<p><i>(відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок):</i> отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, ґрунтовно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце легкоатлетичних вправ у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки легкоатлетичним вправам; вміє складати комплекси вправ для проведення частин заняття з легкої атлетики; підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; складати комплекси вправ для занять з певними групами населення; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; володіє методами та засобами для організації та проведення занять з легкої атлетики.</p>		зараховано
82-89	B	<p><i>(вище середнього рівня з кількома помилками):</i> отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре знає значення і місце легкоатлетичним вправам у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; вміє складати комплекси вправ для проведення частин заняття з легкої атлетики; підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; проте потребує незначної підтримки для впевненості у власному виборі методів організації; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення частин заняття з</p>		

		легкої атлетики, володіє методами обробки експериментальних даних, але є незначні неточності у доборі вправ для виконання завдань певного заняття.		
74-81	C	<i>(в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок):</i> отримує здобувач, який виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; допускає певні неточності в методиці навчання техніки легкоатлетичним вправам та складанні комплексів вправ для проведення заняття з легкої атлетики; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час організації заняття; здатний скласти комплекси вправ, що містять неістотні неточності; володіє методами організації заняття з легкої атлетики, проте допускає певні неточності під час їх застосування; уміє підводити підсумки проведених занять; однак допускає деякі помилки, які сам виправляє, у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Здобувач уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки.		
64-73	D	<i>(непогано, але зі значною кількістю недоліків):</i> отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не достатньо орієнтується в методиці навчання техніки легкоатлетичним вправам; складанні комплексів вправ для проведення заняття з легкої атлетики; в оцінюванні стану здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості; в організації та проведенні частин заняття, допускає неістотні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; не завжди використовує попередні знання під час організації частин заняття; не завжди дотримується вимог та правил щодо їх складання комплексів вправ, допускає певні неточності; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен інтерпретувати отримані результати та робити висновки; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння, допускає помилки в мовному оформленні.		
60-63	E	<i>(виконання задовольняє мінімальним критеріям):</i> отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу з обраного виду спорту, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових		

		<p>рекомендованих літературних джерелах; слабо знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки легкоатлетичним вправам; вміє скласти комплекси вправ для проведення заняття з легкої атлетики; слабо орієнтується в питаннях організації та проведення занять, допускає суттєві неточності; він з труднощами складає комплекси для занять з певними групами населення; слабо здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; слабо володіє методами та засобами для організації та проведення занять з легкої атлетики; допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння, допускає суттєві помилки в орфографічному оформленні.</p>		
35-59	FX	<p>Виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу з обраного виду спорту, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не володіє методикою навчання техніки легкоатлетичних вправ; не вміє підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; не здатен скласти комплекси вправ; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики, допускаючи при цьому певні неточності; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал, непослідовно і невпевнено відповідає на запитання, допускає порушення норм літературної мови</p>	незадовільно з можливістю повторного складання	не заарховано
0-34	F	<p>Виставляється здобувачеві, який у цілому поверхово знає лише окремі фрагменти навчального матеріалу, що ускладнює орієнтацію в теоретико-методологічних засадах організації заняття з легкої атлетики та можливості його проведення, здебільшого дає неправильні відповіді на поставлені питання; не виконав усіх видів навчальної роботи; не вміє виділити теоретичний і практичний матеріал, неправильно відповідає на запитання, допускає грубі порушення норм літературної мови.</p>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

### 13. Методичне забезпечення

Навчально-методична література бібліотеки, репозитарій ПВНЗ  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана

Дем'янчука», опорний конспект лекцій, методичні розробки до практичних занять, методичні розробки до виконання самостійної роботи; ілюстративні матеріали; питання гарантованого рівня знань, відео матеріали Інтернет-джерел.

#### 14. Рекомендована література

##### Базова

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Бобровник В. І., Совенко 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. К.: Логос. 2019. 192 с.
3. Бурла О. М. Легка атлетика. Суми. 2006. 128 с.
4. Демидова І. В. Легкоатлетичні метання: Навчально-методичний посібник. Миколаїв. 2014. 228 с.
5. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук : ПП «Бітарт». 2019. 169 с.
6. Павлось О. О., Передерій А. В. Тренувальна програма з легкої атлетики для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс]. Львів. 2012. 52 с. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/99/1/t\\_prog\\_athletics.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/99/1/t_prog_athletics.pdf)
7. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання. Умань: ВПЦ «Візаві». 2014. 206 с.
8. Черніцький Д. Л. Правила змагань «Бігова Україна». 2020. 21 с. URL: <https://kyivmarathon.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/01/Pravyla-zmagan-2020.pdf>

##### Додаткова

1. Бачинський Й. В. Легка атлетика. Львів. 1996. 96 с.
2. Зенкова А. Особливості проведення змагань з легкої атлетики у спорті інвалідів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 253-255. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2010\\_2\\_73](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2010_2_73)
3. Конестягін В. Г., Дацків П. П., Марцінюк М. С., чорненька Г. В. Легка атлетика. Правила змагань. Львів. 2009. 241с.
4. Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І., Сотник О. В. Вивчення досвіду популяризації легкої атлетики серед молоді у Республіці Польща. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 1(159). 2023. С. 91-101.
5. Сотник Ж. Г., Кравчук Я. І., Сотник О. В. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична



культура і спорт). Випуск 8 (139) 21. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 94-97.

6. Романова В. І. Загальна характеристика видів легкої атлетики (теорія і методика навчання, правила змагань). Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2011. 123 с.
7. Правила змагань з легкої атлетики. Федерація легкої атлетики України. URL: <https://uaf.org.ua/pravyyla-zmahan/>
8. Правила змагань IAAF. 2016-2017. URL: [https://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](https://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf)
9. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця: ВДПУ. 2014. 149 с.
10. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві». 2014. 206 с.
11. Training Athletes with a Physical Disability. URL: <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/training-athletes-with-a-physical-disability.pdf>

### Інформаційні ресурси

1. High Jump Complete Technique Instruction - Brad Kearns. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HIQp8FayzCo>
2. Ukrainian Athletics. URL: <https://www.youtube.com/@UkrAthletic>
3. USA Paralympic Track and Field. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=m2dIBtx98Kk>
4. Word Para Athletics – Rules. URL: <https://www.paralympic.org/athletics/rules>
5. Біг на короткі дистанції. Низький старт. Легка атлетика. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=i7xVKn7Kj2Q>
6. Видатні легкоатлети. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=y4kE\\_y5ouBw](https://www.youtube.com/watch?v=y4kE_y5ouBw)
7. Вправи з бар'єрами. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=OjBJBLN8b-S>
8. Історія розвитку легкої атлетики. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8mJx363A978>
9. Історія розвитку легкої атлетики. Фізична культура дистанційно. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LX14W8wDSIg>
10. Історія розвитку легкої в Україні. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=YKhI2zfiKnY>; <https://www.youtube.com/watch?v=GzvJeoFOo-M>
11. Легка атлетика. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qWkxj0PWPvs>
12. Легка атлетика. Багатоборства. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nLJ8x66GhTU>
13. Легка атлетика. Біг. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=zP\\_Sgb\\_sbSI](https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI)

14. Легка атлетика. Метання та стрибки. URL:  
[https://www.youtube.com/watch?v=i\\_3sVb94JQs](https://www.youtube.com/watch?v=i_3sVb94JQs)
15. Легка атлетика. Правила змагань. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?v=BVEu24ekOmw>
16. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». URL:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_oJRgoAq97w](https://www.youtube.com/watch?v=_oJRgoAq97w)
17. Так, спортивна ходьба - це олімпійський вид спорту. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?v=5aU48mnJwnQ>
18. Тест з легкої атлетики. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EHmIFRftGU>