

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою  
викладання



Л.Д. Гурман

*підпис*

27 серпня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання: українська


2022-2023 навчальний рік

Розробник програми: Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання, доцент  
А.Б. Ладияк, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання  
В. В. Ліщук, ЗТУ, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання.

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2022 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Ю.В.Юрчишин

### Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки “Теорія і методика викладання 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 конкурентоздатного фахівця, оволодіння вміннями і навичками грамотно використовувати програмне та технічне забезпечення для відповідних досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

#### 2. Обсяг дисципліни

#### Змістовий модуль 1

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1-й рік	2-й рік
Семестр вивчення	1 семестр	3 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	кредити
Загальний обсяг годин	90 годин	90 годин
Кількість годин навчальних занять	46 годин	12 годин
Лекційні заняття	4 години	2 годин
Практичні заняття	42 години	10 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	44 годин	78 години
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік

#### Змістовий модуль 2

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	3 семестр	5 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	3 кредити
Загальний обсяг годин	90 годин	90 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	16 годин
Лекційні заняття	4 години	4 годин

Практичні заняття	40 години	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	46 годин	74 години
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік

### Змістовий модуль 3

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	3-й рік	4-й рік
Семестр вивчення	5 семестр	7 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	90 годин	90 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	18 годин
Лекційні заняття	4 години	4 годин
Практичні заняття	40 години	14 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	46 годин	72 години
Форма підсумкового контролю	Іспит	Іспит

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

**4. Передумови для вивчення освітнього компоненту:** завдяки вивченню освітніх компонентів «Основи наукових досліджень» (на різних спеціальностях), «Теорії і методики фізичного виховання», «Теорії і методики спортивного тренування», «Теорії і методики юнацького спорту» на СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорту, здобувачі вищої освіти повинні вміти кваліфіковано використовувати метрологічно-обґрунтовані засоби й методи вимірювання і контролю у фізичній культурі і спорті; підбирати тести для вирішення найрізноманітніших завдань навчально-тренувального процесу; дотримуватися правильної процедури тестування; контролювати змагальну діяльність у циклічних, ациклічних видах спорту, спортивних іграх, єдиноборствах, складно-координаційних видах спорту; дати суб'єктивну оцінку впливу навантаження; визначати фактори, які мають особливе значення для досягнення у певному виді спорту; визначати інтенсивність фізичного навантаження у різних видах спорту.

## **5. Програмні компетентності навчання.**

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

*Інтегральна компетентність:*

- здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

*Загальні компетентності:*

- ЗК 01 здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- ЗК 02 здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- ЗК 03 здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- ЗК 04 здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- ЗК 08 здатність працювати в міжнародному контексті.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- СК 01 здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень;
- СК 05 здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;
- СК 07 здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту;
- СК 08 здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

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

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

- ПРН 4 зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються (майбутні тренери з видів спорту у процесі своєї подальшої професійної діяльності на основі здобутих теоретичних знань практичних умінь та навичок у змозі доносити необхідну інформацію до фахівців та нефахівців сфери фізичної культури і спорту);

- ПРН 6 відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію (науковий пошук це не лише наукова сфера діяльності магістрів, але й засіб для самовдосконалення, використовуючи наукові літературні джерела, періодичні наукові видання у сфері фізичної культури і спорту, закордонні наукові видання, наукові видання, які індексуються у науково-метричних базах даних Skopus та Web of Science здобувачі вищої освіти, майбутні тренери з видів спорту за

результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Метрологічний контроль і тестування у фізичній культурі» вміють відшукувати, аналізувати та оцінювати отриману інформацію та робити відповідні висновки);

- ПРН 7 застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту (освітній компонент професійної підготовки «Метрологічний контроль і тестування у фізичній культурі» й передбачає оволодіння здобувачами вищої освіти СВО «магістр» сучасними цифровими технологіями та спеціалізованим програмним забезпеченням, методами статистичного аналізу, які майбутні тренери з видів спорту зможуть використовувати у своїй подальшій професійній діяльності);

- ПРН 8 організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів (вирішення тієї чи іншої проблеми у сфері фізичної культури і спорту буде набагато ефективнішим, якщо над її вирішенням працює не один фахівець, а група фахівців, які об'єднані спільною метою, вміння проявити організаторські здібності, знайти однодумців, визначити пріоритетні напрями дослідження – запорука майбутнього успіху);

- ПРН 9 розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти (інноваційні наукові проекти у сфері фізичної культури і спорту потребують не лише відповідного програмного забезпечення, обладнання, але й людських ресурсів, майбутні тренери з видів спорту використовуючи набутті теоретичні знання практичні вміння та навички за результатами вивчення навчальної дисципліни «Метрологічний контроль і тестування у фізичній культурі» в змозі розробити, а у подальшому і реалізувати такі проекти із залученням додаткових коштів).

**За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання легкої атлетики» здобувачі вищої освіти повинні знати:**

- класифікацію контролю у фізичному вихованні та спорті: медичний, педагогічний, біомеханічний, функціональний, біохімічний, психологічний, генетичний комплексний контроль, контроль змагальної діяльності;

- особливості використання методів дослідження у сфері фізичної культури і спорту;

- загальну характеристику та особливості використання сучасних приладів та устаткування для оцінки рухової активності, технічної підготовленості спортсменів, серцево-судинної, дихальної, м'язової та кісткової систем організму людини;

- загальну характеристику та особливості інформаційно-аналітичних інструментів (мережеві системи пошуку та обробки інформації; бібліотечні

ресурси та технології, зокрема електронні; мультимедійне обладнання; програми статистичної обробки та візуалізації даних);

- критерії та способи реєстрації змагальної діяльності, контроль змагальної діяльності у циклічних, ациклічних видах спорту, спортивних іграх, єдиноборствах, у складно-координаційних видах спорту;

- контроль за спеціалізованістю вправ, контроль за направленістю фізичного навантаження, контроль за координаційною складністю фізичного навантаження, контроль за величиною навантаження, суб'єктивна оцінка впливу навантаження, контроль за змагальними навантаженнями;

- визначення факторів, які мають особливе значення для досягнень у певному виді спорту, індивідуальний генетичний прогноз розвитку спортивної обдарованості, внутрішньосімейний прогноз спортивної обдарованості, спадковість розвитку та значимість морфологічних ознак і фізичних якостей у прогнозі спортивної обдарованості людини, спадковість розвитку та значення адаптаційних можливостей у прогнозі спортивної обдарованості людини, значення генетичних маркерів у системі прогнозу спортивної обдарованості людини, прогноз схильності дітей до спортивної діяльності на основі співставлення паспортного і біологічного віку, розробка модельних характеристик спортсменів високого класу;

**Вміти:** володіти методикою викладання легкої атлетики в ЗОШ; самостійно скласти навчальний план-графік з фізичної культури для класу на навчальний рік, тематичний план, робочий план з легкої атлетики для окремого класу в школі, конспект уроку; робити методичний розбір (аналіз) уроку з легкої атлетики; контролювати та навчити учнів самоконтролю за фізичним навантаженням на організм людини; скласти документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики в колективі фізкультури ЗОШ; судити змагання з різних видів легкої атлетики на посаді судді, рефері, головного секретаря, керівника змагань, тощо; провести ремонт, розмітку для занять та змагань бігової доріжки та секторів для стрибків і метань; підібрати та скласти комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, залік, іспит.

7. Методи навчання:

За джерелом інформації:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: досліди, вправи, практичні роботи;

За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:

- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- синтетичні.

За ступенем самостійного мислення здобувачів вищої освіти:

- репродуктивні;
- проблемно-пошукові;
- дослідницькі.

За ступенем керування здобувачами вищої освіти:

- навчальна робота під керівництвом викладача;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота, лабораторна робота, виконання розрахункових завдань;

Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

## 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
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
Використання теорія і методика викладання легкої атлетики						
<b>Тема лекції 1.</b> Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».		2				4
<b>Тема лекції 2.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.		2				4
<b>Тема практичного заняття 1.</b> Методика навчання техніки спортивної ходьби, метання малого м'яча.			6			4
<b>Тема практичного заняття 2.</b> Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції, метання гранати.			4			4
<b>Тема практичного заняття 3.</b> Методика навчання техніки кросового бігу.			4			4
<b>Тема практичного заняття 4.</b> Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції, метання списа.			10			6
<b>Тема практичного заняття 5.</b> Методика навчання			8			6



техніки естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу.							
<b>Тема практичного заняття 6.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту.			6			6	
<b>Тема практичного заняття 7.</b> Організація і проведення змагань з легкої атлетки.			4			6	
Разом за змістовим модулем 1	90	4	42			44	
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>42</b>			<b>44</b>	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота студентів
<b>Змістовий модуль 2.</b> Використання теорія і методика викладання легкої атлетики						
<b>Тема лекції 1.</b> Особливості розвитку рухових здібностей юних легкоатлетів.		2				4
<b>Тема лекції 2.</b> Форми організації та методика проведення занять з легкої атлетики в ЗНЗ.		2				4
<b>Тема практичного заняття 1.</b> Легкоатлетичні метання - Штовхання ядра - Метання списа - Метання диска - Метання молота			12			8
<b>Тема практичного заняття 2.</b> Стрибок у висоту - способом «переступання» - способом «фосбері флоп» - способом «хвиля, пережат»			6			8
<b>Тема практичного заняття 2.</b> Стрибок у довжину - способом «прогнувшись» - способом «ножиці»			8			8
<b>Тема практичного заняття 3.</b> Бар'єрний біг - Біг на 100 та 110 м. з/б - Біг 400м. з/б			6			6
<b>Тема практичного заняття 4.</b> Біг 3000м. з перешкодами.			4			4
<b>Тема практичного заняття 5.</b> Багатоборство.			4			4
Разом за змістовим модулем 2	90	4	40			46

<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>40</b>			<b>46</b>	
--------------------	-----------	----------	-----------	--	--	-----------	--

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 3.</b>							
Використання теорії і методика викладання легкої атлетики							
<b>Тема лекції 1.</b> Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».		2				4	
<b>Тема лекції 2.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.		2				6	
<b>Тема практичного заняття 1.</b> Планування з легкої атлетики			2			6	
<b>Тема практичного заняття 2.</b> Урок з легкої атлетики (проведення, рецензування)			18			8	
<b>Тема практичного заняття 3.</b> Планування в спортивній секції з легкої атлетики (ДЮСШ)			2			6	
<b>Тема практичного заняття 4.</b> Тренувальні заняття з легкої атлетики (проведення, рецензування)			14			6	
<b>Тема практичного заняття 5.</b> Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкої атлетики.			4			10	
Разом за змістовим модулем 3	90	4	40			46	
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>40</b>			<b>46</b>	

### 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
<b>Змістовий модуль 1.</b> Використання теорія і методика викладання легкої атлетики						
<b>Тема лекції 1.</b> Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».		2				14
<b>Тема лекції 2.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.		2				14
<b>Тема практичного заняття 1.</b> Методика навчання техніки бігових видів: - Спортивна ходьба - Біг на середні дистанції - Біг короткі дистанції - Кросовий біг - Естафетний біг			4			20
<b>Тема практичного заняття 2.</b> Методика навчання техніки метань: - Метання малого м'яча - Метання гранати - Метання спису			6			20
<b>Тема практичного заняття 3.</b> Методика навчання техніки стрибків: - Способом «зігнувши ноги» - способом «прогнувшись»			2			10
Разом за змістовим модулем 3	90	2	12			78
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>12</b>			<b>78</b>

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
<b>Змістовий модуль 2.</b> Використання теорія і методика викладання легкої атлетики						
<b>Тема лекції 1.</b> Особливості розвитку рухових здібностей юних легкоатлетів.		2			14	
<b>Тема лекції 2.</b> Форми організації та методика проведення занять з легкої атлетики в ЗНЗ.		2			12	
<b>Тема практичного заняття 1.</b> Легкоатлетичні метання - Метання диска - Метання молота			4		10	
<b>Тема практичного заняття 2.</b> Стрибок у висоту - способом «переступання» - способом «фосбері флоп» - способом «хвиля, пережат»			2		10	
<b>Тема практичного заняття 2.</b> Стрибок у довжину - способом «ножиці»			2		10	
<b>Тема практичного заняття 3.</b> Бар'єрний біг - Біг на 100 та 110 м. з/б - Біг 400м. з/б			2		10	
<b>Тема практичного заняття 4.</b> Біг 3000м. з перешкодами.			2		8	
Разом за змістовим модулем 2	90	2	12		74	
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		<b>74</b>	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
<b>Змістовий модуль 3.</b>						
Використання теорія і методика викладання легкої атлетики						
Тема лекції 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».		2				12
Тема лекції 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ.		2				12
Тема практичного заняття 1. Планування з легкої атлетики			2			10
Тема практичного заняття 2. Урок з легкої атлетики (проведення, рецензування)			2			10
Тема практичного заняття 3. Планування в спортивній секції з легкої атлетики (ДЮСШ)			2			10
Тема практичного заняття 4. Тренувальні заняття з легкої атлетики (проведення, рецензування)			3			8
Тема практичного заняття 5. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкої атлетики.			3			10
Разом за змістовим модулем 3	90	4	14			72
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>14</b>			<b>72</b>

### 10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) СВО «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика викладання легкої атлетики» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, модульна контрольна робота, екзамен.

### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

#### Змістовий модуль 1

Поточний контроль 70 балів		Сума
Практичні заняття	МКР	100 балів
ЗМ 1		

70 балів	30 балів	
<b>Змістовий модуль 2</b>		
<b>Поточний контроль 70 балів</b>		<b>Сума</b>
<b>Практичні заняття</b>	<b>МКР</b>	100 балів
<b>ЗМ 1</b>		
70 балів		

<b>Змістовий модуль 3</b>			
<b>Поточний контроль 40 балів</b>		<b>Іспит</b>	<b>Сума</b>
<b>Практичні заняття</b>	<b>МКР</b>	40 балів	100 балів
<b>ЗМ 1</b>			
40 балів			

### **Поточний контроль**

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

**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	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 опрацює необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	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	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		
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	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	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		

## Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Історія розвитку легкої атлетики. і».	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Основи техніки легкоатлетичних вправ».	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Основи тренування в легкій атлетиці».	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Особливості розвитку рухових здібностей у юних легкоатлетів».	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкої атлетики».	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE – лекційне заняття № 6 «Особливості організації і проведення змагань з легкої атлетики в школі».	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Легка атлетика в ЗНЗ».	4-12
9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1 «Методика навчання техніки спортивної ходьби, метання малого м'яча», № 2 «Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції, метання гранати», № 3 «Методика навчання техніки кросового бігу».	4-12
10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 4 «Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції, метання списа», № 5 «Методика навчання техніки естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу»,	4-12



№ 6 «Методика навчання техніки стрибка у висоту».	
11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7 «Методика навчання техніки стрибка у висоту», № 8 «Організація і проведення змагань з легкої атлетики», № 9 «Організація і проведення змагань з легкої атлетики».	4-12

### **Самостійна робота**

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в якому конспектують основні положення лекційного курсу та виконують розрахункові домашні завдання.

### **Модульна контрольна**

**Змістові модулі** завершуються написанням модульної контрольної роботи.

**Мета її написання** – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

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 «Теорія і методика викладання легкої атлетики» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 5-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання (три питання теоретичного плану та одне розрахункове завдання) За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів, за вирішене розрахункове завдання – 5 балів.

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

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

університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту 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.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня.

### Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
<b>«Відмінно»</b>	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
<b>«Добре»</b>	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
<b>«Задовільно»</b>	Якщо студент 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 проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
<b>«Незадовільно»</b>	Якщо студент 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	
			екзаменаційн а	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

## 12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика викладання 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, 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 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.

- 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.**

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, динамометр становий ДС-500, динамометр кистьовий Camry 90 кг, монітор ключових параметрів тіла OMRON BF 511, механічний тонометр BP AG1-30 Microlife, спірограф комп'ютерний «Cardio-Spiro», трекер для відстеження параметрів тренування STATSports Apex Vest Black (2022 р. 1 шт), TOPCOM HB 8M00 Quick reference card (2022 р, 1 шт), модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

### **14. Рекомендована література**

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников

/ Гужаловский А.А. – Минск: Нар. освіта, 1998. – 88 с.

2. Гурман Л.Д., Ліщук В.В. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. – 148 с.

3. Гурман Л.Д. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д., Ліщук В.В. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. – 148 с.

4. Гурман Л.Д. Метання диска (техніка, методика навчання): Методичні рекомендації / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. – 34 с.

5. Гурман Л.Д. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі: Методичний посібник / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. – 39 с.

6. Державна програма розвитку фізкультури і спорту в Україні К.: 1994. – 26 с.

7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. /За ред. М.Д.Зубалія. – К.: 1997. – 36 с.

8. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / Зациорский В.М. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 112 с.

9. Зимкин Н.Б. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Зимкин Н.Б. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 206 с.

10. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. – К., 1994. – 32 с.

11. Кращі легкоатлети України, Європи та світу. – К.: ФЛАУ, 2001. – 42 с.

12. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Легкая атлетика на уроках

физической культуры в общеобразовательной школе / Кузнецов В.С. – М.: ГЦОЛИФК, 1999. – 87 с.

13. Коробченко В.В. Легка атлетика / Коробченко В.В. – К.: Вища шк., 2004. – 224 с.

14. Легкая атлетика. /Под ред. Н.Г. Озолина и др. – М.: Физ. и спор, 1999. – 671 с.

15. Максименко Г.Н. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика) / Максименко Г.Н. – К.: Вища шк., 1992. – 294 с.

16. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Матвеев Л.П. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 480 с.

17. Международные правила соревнований по легкой атлетике. / Сост. А.М.Кузнецов, Ю.Н.Тумасов. – К., 1994. – 188 с.

18. Методика обучения легкоатлетическим упражнением / Под ред. М.П.Кривоносова и др. – Минск: Высш. шк., 1996. – 312 с.

19. Накутний Л.Д. Ігри в легкій атлетиці / Накутний Л.Д. – К.: Здоров'я, 1994. – 142 с.

20. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физ. и спорт, 1992. – 278 с.

21. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. /Сост. В.И.Ляхов. – М.: Физ. и спорт, 1999. – 336 с.ф

22. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів / Плахтій П.Д. – Кам'янець-Подільський, 1996. – 107 с.

23. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Приступа Є.Н. – Львів, Уса, 1995. – 254 с.

24. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. I-XI класи. – К.: Перун, 1998. – 63 с.

25. Стрыжак А.П. Прыжок в высоту / Стрыжак А.П. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 80 с.

26. Таблицы оценки результатов по легкой атлетике / Сост. А.С.Полосин, А.А.Ушаков. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 698 с.

27. Тімошенко Б.М. Шість факторів спринта. / Тімошенко Б.М. – Легка атлетика. – 1989. - № 2.

28. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / Уткин В.Л. – М.: Просвещение, 1999. – 210 с.

29. Цвек С. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури // Фізичне виховання в школі / Цвек С. – 1996. - № 2. – 1997. - № 2 і 3.

30. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Тернопіль: Нова книга, 2001.

*б) Допоміжна*

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. – М.: Медицина, 1996. – 166 с.

2. Вайзер С.Р. Эстафеты на уроках легкой атлетики // Физ. культура в школе. – 1988. - № 5.

3. Дмитрусенко О., Фанталис А. Метание копья: современная техника // Легкая атлетика. – 1996. - № 6.

4. Зеленцова Т., Коробов А. Барьерные упражнения в тренировке легкоатлетов // Легкая атлетика. – 1997. - № 7.

5. Иванов Н.Д. Обучение метанию молота мяча V-VIII классы // Физкультура в школе. – 1995. - № 4, 7, 8, 9.

6. Иванов Н.Д. Толкание ядра и метание диска // Легкая атлетика. – 1986. - № 5.

7. Карпюк Ю.И. Соревнование по легкой атлетике. / Карпюк Ю.И. – К.: Здоровье, 1993. – 38 с.

8. Ковальчук М.М. Метання на уроках фізкультури в I-IX класах ЗОШ / Ковальчук М.М. – Кам'янець-Подільський, 1998. – 38 с.

9. Комарова А. Тренировочные нагрузки юных метателей // Легкая атлетика. – 1994. - № 12.

10. Кравцов И., Таранов В. Тренажеры для прыжков в высоту. // Легкая атлетика. – 1982. - № 11.
11. Кузнецов В.В. и др. Бег на средние и длинные дистанции: Методы отбора и прогнозирования // Легкая атлетика. – 1994. - № 5. – с. 4-6.
12. Курбатов В. Прыжок в длину (упражнения для обучения технике движений) // Легкая атлетика – 1992. - № 11.
13. Максютя С.П., Балуюев П.Н. Развитие выносливости на уроках в V-VIII классах // Физ. культура в школе. – 1998. - № 5.
14. Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1999.
15. Никонов И. Прыжок с шестом: современная техника // Легкая атлетика. – 1987. - № 12.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Озолин Э.С. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 159 с.
17. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции / Петровский В.В. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 80 с.
18. Рудерман Г., Комаров А. Отбор юных метателей // Легкая атлетика. – 1993. - № 14.

### 15. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».
2. Корисні ресурси інтернету.

<a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
<a href="http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/">http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/</a>	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
<a href="https://tinyurl.com/ye4434jw">https://tinyurl.com/ye4434jw</a>	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
<a href="http://sportmon.org/">http://sportmon.org/</a>	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
<a href="https://tinyurl.com/yc8bc59x">https://tinyurl.com/yc8bc59x</a>	Всеосвіта – база рефератів
<a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a>	Офіційний сайт українського громадського



	проєкту масових відкритих онлайн-курсів
<a href="https://www.ed-era.com/courses/">https://www.ed-era.com/courses/</a>	Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні
<a href="https://uaf.org.ua/">https://uaf.org.ua/</a>	Офіційний сайт федерації легкої атлетики України
<a href="http://www.fvu.in.ua/">http://www.fvu.in.ua/</a>	Офіційний сайт федерації волейболу України
<a href="http://www.ukrbasket.net/">http://www.ukrbasket.net/</a>	Офіційний сайт федерації баскетболу України
<a href="http://www.handball.net.ua/">http://www.handball.net.ua/</a>	Офіційний сайт федерації гандболу України
<a href="http://www.ffu.org.ua/">http://www.ffu.org.ua/</a>	Офіційний сайт федерації футболу України
<a href="http://referat.parta.ua">http://referat.parta.ua</a>	База даних українських рефератів
<a href="http://ua.textreferat.com">http://ua.textreferat.com</a>	
<a href="http://ua-referat.com">http://ua-referat.com</a>	
<a href="http://www.nbuv.gov.ua">http://www.nbuv.gov.ua</a>	Бібліотека ім. В.І. Вернадського