

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

СИЛАБУС

2021 – 2022 навчальний рік

Силабус це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силабус розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри _____ (В.А. Бабаліч)
(підпис) (ініціали та прізвище)

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Тетяна Володимирівна Маленюк
ПІБ

Ел. адреса: tmaleniuk@gmail.com

Інша контактна інформація: тел. 0957808368

2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	Теорія і методика викладання легкої атлетики
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійна програма:	Середня освіта (Фізична культура) та методика спортивно-масової роботи
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)
Форма навчання:	денна
Курс:	третій
Семестр:	шостий

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	нормативна
Кількість кредитів –	3
Блоків (модулів) –	3
Загальна кількість годин –	90
Тижневих годин для денної форми навчання:	3
Лекції	4 год.
Практичні, семінарські	30 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	56 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	-
Вид підсумкового контролю:	залік
Сторінка дисципліни на сайті університету	http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=613
Зв'язок з іншими дисциплінами.	Теорія і методика фізичного виховання, рухливі ігри і забави, теорія і методика спортивних ігор, спортивні споруди і обладнання

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета полягає у збагаченні знань студентів стосовно техніки і тактики виконання легкоатлетичних вправ; опануванні технікою та методикою навчання різних видів легкої атлетики; вивчення методики розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

Завдання:

- 1) поглибити і розширити знання про технічну, тактичну і фізичну підготовку легкоатлетів;
- 2) оволодіти технікою та тактикою виконання легкоатлетичних вправ;
- 3) сприяти отриманню повноцінних знань стосовно побудови і змісту навчально-тренувальних занять;
- 4) опанувати методику навчання техніки шкільних видів легкої атлетики;
- 5) оволодіти методикою розвитку фізичних якостей легкоатлетичними засобами;
- 6) набути навички систематизації і проведення загально-розвиваючих і спеціальних вправ легкоатлетів;
- 7) набути навички проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.

Сформовані/закріплені компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- ЗК1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.
- ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно.
- ЗК4. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.
- ЗК5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.
- ЗК7. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово).

Спеціальні (професійні) компетентності (ПК):

ПК1. Здатність формувати в учнів предметні компетенції з фізичного виховання, медико-біологічних і психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК2. Здатність застосовувати сучасні методи і освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ПК3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ПК4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичного виховання.

ПК10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями у загальноосвітніх установах, закладах загальної середньої освіти та професійної освіти, позашкільну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж./ дата, год	Тема, план	Форма діяльності (заняття)	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцін ки	Тер- мін вико- нання
Тиж. 1. 4 акад. год.	Блок 1 Тема 1: Методика розвитку швидкісних і силових здібностей засобами легкої атлетики - Поняття про швидкісні здібності і їх види. - Методика розвитку швидкісних здібностей. - "Швидкісний бар'єр" - Поняття про силові здібності і їх види. - Методика розвитку вибухової сили.	Лекція	Додаткова література: 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Активна участь у лекційному занятті - Скласти комплекс засобів для розвитку швидкісних і силових здібностей учнів засобами легкої атлетики 2 год.	1 5	
	Тема 2: Методика розвитку витривалості, гнучкості і координаційних здібностей - Поняття про витривалість і її види. - Методика розвитку загальної витривалості. - Поняття про гнучкість і її види. - Методика розвитку гнучкості. - Види координаційних здібностей. - Методика розвитку координаційних здібностей	Лекція	Додаткова література: 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Активна участь у лекційному занятті. - Скласти комплекс засобів для розвитку витривалості, гнучкості і координаційних здібностей учнів на уроках легкої атлетики. 2 год.	1 5	
Тиж. 2. 4 акад. год.	Тема 3: Техніка та методика навчання кросового бігу. - Створити уявлення про техніку кросового бігу. - Навчити техніки подолання спусків. - Навчити техніки подолання підйомів.	Практичне заняття	Основна література: 1, 2, Додаткова література: 7, 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання кросовому бігу». - Активна участь у практичному занятті 2 год.	5 1	
	Тема 3: Техніка та методика навчання кросового бігу. Тема 4. Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття з кросового бігу. - Навчити техніки бігу по поверхні з різним ґрунтом.	Практичне завдання	Основна література: 1, 2, Додаткова література: 7, 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Підготувати конспект уроку з кросового бігу - Активна участь у практичному занятті 2 год.	5 1	

	- Розвиток загальної витривалості					
Тиж. 3. 4 акад. год.	Тема 3: Техніка та методика навчання кросового бігу. - Навчити техніки подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. - Розвиток загальної витривалості	Практичне заняття	Основна література: 1, 2, Додаткова література: 7, 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Активна участь у практичному занятті <i>2 год.</i>	1	
	Тема 3: Техніка та методика навчання кросового бігу. - Удосконалити техніку кросового бігу - Розвиток загальної витривалості	Практичне завдання	Основна література: 1, 2, Додаткова література: 7, 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Активна участь у практичному занятті <i>2 год.</i>	1	
Тиж. 4. 4 акад. год.	Тема 3: Техніка та методика навчання кросового бігу. - Виконання навчального нормативу: кросовий біг 3000 м /хлопці/ і 2000 м /дівчата/.	Практичне заняття	Основна література: 1, 2, Додаткова література: 7, 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Виконання навчального нормативу <i>2 год.</i>	5	
	БЛОК 2 Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу. Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати. - Створити уявлення про техніку естафетного бігу. - Навчити техніки передачі естафетної палички на місці і в ходьбі. - Створити уявлення про техніку метання гранати. - Навчити тримати і випускати гранату - Розвиток швидкісно-силових здібностей	Практичне заняття	Основна література: 1, 2, 3, 5 Додаткова література: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання естафетного бігу».. - Активна участь у практичному занятті <i>2 год.</i>	5 1	
Тиж. 5. 4 акад. год.	Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу. Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати. - Навчити передачі естафетної палички в повільному і середньому темпі. - Навчити старту бігуна, який приймає	Практичне заняття	Основна література: 1, 2, 3, 5 Додаткова література: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 Інтернет ресурси: 1	- Підготувати конспект на тему: «Техніка та методика навчання метання гранати».. - Активна участь у практичному занятті <i>2 год.</i>	5 1	

	<p>естафету.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити техніки фінального зусилля у метанні гранати. - Розвиток силової витривалості 						
	<p>Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу.</p> <p>Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити передачі естафетної палички на максимальній швидкості. - Навчити метати гранату з кидкових кроків. - Розвиток швидкісно-силових здібностей. 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у практичному занятті <p>2 год.</p>	1		
<p>Тиж. 6.</p> <p>4 акад. год.</p>	<p>Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу.</p> <p>Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати.</p> <p>Тема . Завдання, зміст і проведення навчально-тренувального заняття.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити техніки передачі естафетної палички в цілому. - Навчити техніки метання гранати з повного розбігу. - Розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей. 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Підготувати конспект уроку за завданням. - Провести урок легкої атлетики - Активна участь у практичному занятті <p>2 год.</p>	5	5	1
	<p>Тема 5. Техніка та методика навчання естафетного бігу.</p> <p>Тема 6. Техніка та методика навчання метання гранати.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконати навчальний норматив: передача естафетної палички на максимальній швидкості техніка. - Виконати навчальний норматив: метання гранати дальність 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Виконати навчальний норматив з естафетного бігу. - Виконати навчальний норматив з метання гранати <p>2 год.</p>	5	5	
<p>Тиж. 7.</p>	<p>БЛОК 3</p> <p>Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу.</p> <p>Тема 9. Техніка та методика навчання</p>	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 6, 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Підготувати конспект на тему: "Техніка та методика навчання бар'єрного бігу". - Підготувати конспект на тему: "Техніка та методика навчання 	5		

4 акад. год.	<p>стрибка у висоту способом "фосбері-флоп".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Створити уявлення про техніку бар'єрного бігу. - Навчити руху махової ноги при доданні бар'єру. - Створити уявлення про техніку стрибка у висоту способом "фосбері-флоп". - Навчити техніки відштовхування у стрибках у висоту. - Розвиток вибухової сили і силової витривалості 			<p>стрибка у висоту способом "фосбері-флоп</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у практичному занятті <p>2 год.</p>	1	
	<p>Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу.</p> <p>Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом "фосбері-флоп".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити долати бар'єр поштовховою ногою. - Навчити техніки переходу через планку і приземленню - Розвиток гнучкості. 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 6, 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у практичному занятті <p>2 год.</p>	1	
Тиж. 8. 4 акад. год.	<p>Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу.</p> <p>Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом "фосбері-флоп".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити ритму бар'єрного бігу. - Навчити стрибкам у висоту способом "фосбері-флоп" з короткого розбігу. - Розвиток вибухової сили і силової витривалості 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 6, 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у практичному занятті <p>2 год.</p>	1	
	<p>Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу.</p> <p>Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом "фосбері-флоп".</p>	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 6, 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у практичному занятті <p>2 год.</p>	1	

	<ul style="list-style-type: none"> - Навчити техніку бар'єрного бігу в цілому. - Навчити техніки відштовхування у стрибках у висоту з повного розбігу. - Розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей. 					
Тиж. 9. 2 акад. год.	<p>Тема 8. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу.</p> <p>Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом "фосбері-флор".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконати навчальний норматив: бар'єрний біг 110м /хлопці/ і 100 м /дівчата/. 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 3, 5</p> <p>Додаткова література: 6, 7, 8, 9, 12, 13</p> <p>Інтернет ресурси: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Виконати навчальний норматив з бар'єрного бігу.. - Підготуватися до написання контрольних робіт і ПКР 	5 15 10	

6. Література для вивчення дисципліни

Основна література

1. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2003. 183 с.
2. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ : навч. посібник допов. і перероб. вид. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2006. 214 с.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. Київ : Вища школа, 1977. 221 с.
4. Маленюк Т.В., Панченко Г.І. Навчально-методичні матеріали до самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Кіровоград: КОД, 2015. 76 с.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. вос. /Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. Минск: Выш. шк., 1986. 312 с.

Додаткова література

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). Минск: Виш. шк., 1981 207 с.
2. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 128 с.
3. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Основи здоров'я і фізична культура. Програма для освітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ : Початкова школа. 2001. 112 с.
4. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 5-12 класи. Київ: Ірпиль. 2005. 272 с.
5. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Фізична культура. 1-4 класи. Харків: Ранок. 2006. 128 с.
6. Дьячков В.М. Высоте нет предела. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 232 с.
7. Легкая атлетика / под. ред. А.Н. Макарова. Москва : Просвещение, 1987. 303 с.

8. Легкая атлетика / под. ред. Н.Г. Озолина и др. изд. 4-е доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1989 670 с.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. Москва : Физкультура и спорт, 1985.
10. Малков Е.А. Подружись с “Королевой спорта”. Москва : Просвещение, 1991. 127 с.
11. Озолин Н.Г. Спринтерский бег. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 156 с.
12. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев : Олимпийская литература, 2009. 144 с.
13. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001. 94 с.
14. Присяжнюк Д.С., Дерев'яно В.В. Легка атлетика. 1-12 класи. Харків : Вид-во “Ранок”, 2008. – 128 с.
15. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. Москва : Физкультура и спорт, 1983.

Интернет ресурси

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУім. І. Франка, 2013. – 340 с.– Режим доступу: <http://core.ac.uk/download/pdf/42974781.pdf>

7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

Враховуються бали набрані при поточному контролі, виконанні завдань, що виносяться на самостійну роботу, та бали за тестування. При цьому обов'язково враховуються активність студента під час лекційних занять. Забороняється користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування під час поточного та підсумкового тестування.

Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів (від 1 до 5 балів отримує студент, якщо він не пропускав заняття без поважних причин, своєчасно виконував завдання, проявляв активність і систематично працював під час занять).

У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори) відсутність підтверджується відповідними документами. Студент повинен попередити викладача, обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання (або має пропуски занять) надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Викладач на першому занятті ознайомлює студентів стосовно системи вимог та правил поведінки на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання завдань, що виносяться на самостійну роботу. Крім того, кожний студент має можливість ознайомитися з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle. Все це гарантує високу ефективність освітнього процесу.

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» передбачені наступні форми поточного

контролю:

Блок 1. «Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики» передбачає підготовку конспектів, що виносяться на самостійну роботу, активну участь у лекційних заняттях.

Блок 2. «Техніка і методика навчання кросового бігу. Навчальна практика» передбачає підготовку конспектів, що виносяться на самостійну роботу, виконання нормативів фізичної підготовленості, підготовку конспекту уроку за підготовленим конспектом, активна участь у практичних заняттях.

Блок 3. «Техніка і методика навчання естафетного бігу і метання гранати. Навчальна практика» передбачає підготовку конспектів, що виносяться на самостійну роботу, виконання нормативів фізичної підготовленості, підготовку конспекту уроку і проведення уроку за підготовленим конспектом, активна участь у практичних заняттях.

Блок 4. «Техніка і методика навчання бар'єрного бігу і стрибка у висоту способом "фосбері-флоп". Навчальна практика» передбачає підготовку конспектів, що виносяться на самостійну роботу, виконання нормативів фізичної підготовленості, активна участь у практичних заняттях, підготовка до написання контрольних робіт і підсумкової контрольної роботи.

З дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» передбачена така форма семестрового контролю, як залік у кінці семестру. Семестровий контроль здійснюється на основі визначення підсумкової семестрової оцінки, як суми поточних оцінок і оцінки за ПКР. Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного контролю та відповідає підсумковій семестровій оцінці. Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру (п'ятого). Всім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з даної дисципліни (набрали не менше 60 % від 100 балів).

Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання

Блок 1		Блок 2		Блок 3			Блок 4		Бонуси	Контр. робота		Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		Тести	ПКР	
1+5	1+5	5+2	5+5	5+2	5+2	5+5+5	5+2	5+2	5	15	10	
12		17		29			14		5	25		100

T1, T2...T18 – теми розділів.

Блок 1. Участь у лекційних заняттях – 2 балів. Підготовка конспектів за T 1 і 2 – 10 балів.

Максимальна сума балів за розділ 1 – 12 балів.

Блок 2. Конспект на тему: «Техніка та методика навчання кросового бігу» оцінюється у 5 балів. Виконання нормативів фізичної підготовленості: кросовий біг дівчата – 2000 м, а хлопці – 3000 м оцінюється у 5 балів. Конспект уроку з кросового бігу – 5 балів. Участь у практичних заняттях – 2 бала.

Максимальна сума балів за розділ 2 – 17 балів.

Блок 3. Виконання нормативу фізичної підготовленості: метання гранати оцінюється у 5 балів. Виконання нормативу фізичної підготовленості: естафетний біг 4x100 м оцінюється у 5 балів. Конспект уроку за завданням оцінюється у 5 балів за оформлення і 5 балів за зміст. Конспект на тему: «Техніки та методика навчання естафетного бігу», «Техніки та методика навчання метання гранати» - оцінюється у 5 балів. Участь у практичних заняттях 4 бала.

Максимальна сума балів за розділ 3 – 2 балів.

Блок 4. Виконання нормативу фізичної підготовленості: бар'єрний біг 100 м оцінюється у 5 балів. Конспект на тему: «Техніка та методика навчання бар'єрного бігу», «Техніка та методика навчання стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» - оцінюється у 5 балів. Участь у практичних заняттях – 4 бала.

Максимальна сума балів за розділ 4 – 14 балів.

Бонусні 5 балів.

Контрольна робота. Тести за Т3, 5, 6 (можна на платформі Moodle) оцінюється у 15 балів. ПКР – 10 балів (можна на платформі Moodle).

Максимальна сума балів за контрольні роботи 4 – 25 балів.

8. Підсумковий контроль

Залікові питання

1. Дати характеристику фізичної підготовки на уроках легкої атлетики (загальної і спеціальної).
2. Дати визначення поняття «швидкість». Вказати форми прояву швидкісних здібностей.
3. Розкрити методику розвитку швидкісних здібностей легкоатлетів.
4. Підібрати вправи для розвитку швидкісних здібностей учнів на уроках легкої атлетики.
5. Дати визначення поняття «сила». Назвати види сили.
6. Розкрити методику розвитку швидкісно-силових здібностей учнів на уроках легкої атлетики.
7. Підібрати вправи для розвитку швидкісно-силових якостей учнів.
8. Підібрати вправи для розвитку силової витривалості учнів на уроках легкої атлетики.
9. Дати визначення поняття «витривалість». Види витривалості.
10. Розкрити методику розвитку загальної витривалості учнів.
11. Підібрати вправи для розвитку загальної витривалості учнів.
12. Дати визначення поняття «гнучкість». Види гнучкості.
13. Розкрити методику розвитку гнучкості учнів на уроках легкої атлетики.
14. Підібрати вправи для розвитку гнучкості учнів на уроках легкої атлетики.
15. Дати визначення поняття «спритність». Види спритності.
16. Підібрати вправи для розвитку спритності учнів на уроках легкої атлетики.
17. Розкрити структуру уроку легкої атлетики.

18. Здійснити аналіз техніки кросового бігу.
19. Розкрити методика навчання техніки кросового бігу. Засоби.
20. Вказати основні помилки у техніці кросового бігу і шляхи їх усунення.
21. Проаналізувати техніку естафетного бігу.
22. Методика навчання техніки естафетного бігу. Засоби.
23. Вказати основні помилки у техніці естафетного бігу і шляхи їх усунення.
24. Проаналізувати техніку метання гранати.
25. Методика навчання техніки метання гранати. Засоби.
26. Вказати основні помилки у техніці метання гранати і шляхи їх усунення.
27. Проаналізувати техніку бар'єрного бігу.
28. Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Засоби.
29. Проаналізувати основні помилки у техніці бар'єрного бігу і шляхи їх усунення.
30. Проаналізувати техніку стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».

Критерії оцінювання

1. За участь у лекційних заняттях студент отримує 1 бал за заняття. Максимальна сума балів – 2.
2. Виконання самостійної роботи (конспекти) студента оцінюється у 5 балів.
5 балів – студент у повному обсязі розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно, своєчасно, акуратно оформлено.
4 бали – студент розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно і акуратно, але не своєчасно.
3 бали – студент тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно.
2 бали – студент розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не акуратно.
1 бал – студент конспект написав формально, стисло, не акуратно.
0 балів – студент конспект не підготував.

3. Тестування за ТЗ, 5, 6 (можна на платформі дистанційного навчання Moodle) оцінюються у 15 балів.

Критерії оцінювання експрес-тестів:

- «5» балів – 9-10 правильних відповідей,
- «4» бали – 7-8,
- «3» бали – 6-5,
- «2» бали – 4-3,

«1» бали – 2-1.

4. План-конспект уроку за завданням на практичне заняття (зміст і оформлення) оцінюється у 5 балів.

5 балів – конспект написаний в повному обсязі (витримана структура, доречно підібрані у достатній кількості ЗРВ і СПВ), витриманий час, наведено організаційні і методичні вказівки, дозування навантаження.

4 бали – конспект написаний у повному обсязі, вирішені всі завдання заняття з незначними помилками, які не знижують загальної цінності даного конспекту.

3 бали – конспект написаний стисло, наведені організаційні і методичні вказівки, вправи у достатній кількості, чітко зазначено дозування навантаження, всі частини заняття розкриті, завдання вирішені не в повному об'ємі.

2 бали – конспект написаний стисло, не достатньо організаційних і методичних вказівок, недостатня кількість вправ, не всі вони доречно підібрані, не всі частини заняття розкриті, вирішені не всі завдання.

1 бал – конспект написаний формально, стисло, не акуратно, порушена цілість заняття.

0 балів – конспект не підготовлений.

5. Активна участь у практичних заняттях оцінюється в 1 бал. Максимальна сума балів 10.

6. Нормативи фізичної і технічної підготовленості (на практичному занятті) оцінюються у 5 балів:

Легкоатлетичні вправи	Нормативи									
	Дівчата					Хлопці				
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Кросовий біг 3000 м (хл.) і 2000м (дів.), хв.с	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00
Метання гранати, м	5	10	15	20	25	20	25	30	35	40
Естафетний біг 4x100 м, с	На техніку									
Бар'єрний біг 110 м (хл.) і 100 м (дів.), с	На техніку									
Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп», см	95	100	105	110	115	115	120	125	130	135

7. Підсумоква контрольна робота (ПКР) проводиться у вигляді тестування і оцінюється у 10 балів .Критерії оцінювання ПКР:

10 балів – 49-50 правильних відповідей;

9 балів – 43-48;

8 балів – 37-42;
7 балів – 31-36,
6 бали – 26-30,
5 бали – 21-25,
4 бали – 16-20,
3 бал – 11-15,
2 бали – 6-10,
1 бал – 1-5.

8. За активну і систематичну роботу упродовж семестру на практичних заняттях студенти отримують 5 бонусних балів.

Особливості перескладання

Студенту, який не зміг вчасно здати залік, надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем, для того щоб накопичити бали. Студент ознайомлюється з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle, обирає завдання, готує і за індивідуальним графіком відпрацьовує. Перескладання відбувається згідно графіка, розробленого деканатом факультету фізичного виховання.