

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
Олексій ЖИЛЬЦОВ  
«\_\_\_\_\_» 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 1062

С.Жильцов  
(підпис) (прізвище, ініціали)

« \_\_\_\_\_ » 20 23 р.

Київ-2023

Розробник: Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладачі: Харлан Д.В. викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від «    » \_\_\_\_\_ 2023 р. № \_\_\_\_

Робочу програму перевірено  
«    » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Заступник директора  
з навчально-методичної роботи О.Томі Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора  
з навчальної роботи ОК Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. ( \_\_\_\_\_ ), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	загальноосвітня	
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4 /120	
Курс	2	
Семестр	3	4
Кількість змістових модулів з розподілом:	1	1
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	28
Модульний контроль	4	4
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	28	28
Форма семестрового контролю	Семестрова оцінка	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

### Завдання курсу:

1. Формування комплексних знань, вмінь, навичок в галузі легка атлетика.
2. Засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ.
3. Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання бігу на короткі, середні дистанції, естафетного бігу, методики проведення ЗРВ та СБВ легкоатлета.
4. Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.

Дисципліна, як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«014 Середня освіта (фізична культура)» (ОС Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	1-23
ЗК-7	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	1-23
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
СК-1	Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів	3-23
СК-2	Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі	3-23

СК-4	Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання	3,6,8,10,12,15, 18,20,22,23
СК-6	Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів	3-23
СК-16	Здатність проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури	3-6
СК-18	Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів власного здоров'я в процесі освітньої діяльності	1-23

#### Програмні результати навчання за освітньою програмою

РН 4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

РН 5 Забезпечувати досягнення результатів навчання, визначених Державними стандартами освіти та типовими освітніми програмами.

РН 8 Сприяти формуванню мотивації учнів до навчання.

РН 11 Застосовувати інновації у професійній діяльності.

РН 12 Оцінювати власну педагогічну діяльність відповідно до визначених критеріїв.

РН 16 Демонструвати вміння проводити практичні заняття з видів спорту в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.

### 3. Очікувані результати

#### Легка атлетика

##### *Теоретичні відомості*

**Студент:** характеризує особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

##### *Загальна фізична підготовка*

**Студент:** виконує загально розвивальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвивальні вправи (вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами), спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи.

Виконує: *вправи для розвитку швидкості:* повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дрібнотливий біг» із максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу; естафети, рухливі ігри; *вправи для розвитку витривалості:* біг 300-400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м.

##### *Спеціальна фізична підготовка*

**В и к о н у є** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи; біг 30м, 100м, 100–300м, біг по віражу, повторний біг 2х100м, 2×200 м, естафетний біг по етапах, рівномірний біг 1500м, спортивна ходьба 1000 – 1200м.

#### Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,6
	дів.	більше 6,6	6,6	5,9	5,2
Біг 100м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5

	дів.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
Спортивна ходьба (без урахування часу), м	юн.	400	600	800	1000
	дів.	200	400	600	800
Рівномірний біг 1000м (хв.,с)	юн.	Більше 5,50	5,50	5,20	5,00
	дів.	Більше 6,30	6,30	5,45	5,20
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
	дів.	до 155	155	170	185

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент буде:

**Знати:** історію виникнення легкої атлетики в Україні, світі; класифікацію видів легкоатлетичних вправ; історію розвитку бігу на короткі, середні дистанції; історію розвитку естафетного бігу; поняття про фізичні якості людини та їх розвиток; загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ; методику навчання легкоатлетичних вправ.

**Вміти:** самостійно показати і навчити виконувати техніку бігу на короткі, середні дистанції, техніку естафетного бігу; застосовувати набуті знання на практиці.

**Володіти:** технікою низького старту, високого старту, технікою передачі естафетної палички; методикою навчання бігу на короткі, середні дистанції, естафетного бігу.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>II курс / 3 семестр</b>							
<b>Змістовний модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики</b>							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики в Світі та в Україні значення в системі фізичного виховання.	18	4					14
Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики	18	4					14
Тема 3. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	2			2			
Тема 4. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі.	2			2			
Тема 5. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Застосування комплексу ЗРВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.	4			4			
Тема 6. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Складання і проведення комплексу ЗРВ на уроці з легкої атлетики.	6			6			
Тема 7. Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. Ознайомлення з методикою проведення СБВ легкоатлета.	2			2			
Тема 8. Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. Застосування комплексу СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.	2			2			
Тема 9. Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. складання і проведення СБВ на уроці з легкої атлетики.	2			2			
Модульний контроль	4						
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>60</b>	<b>8</b>		<b>20</b>			<b>28</b>
<b>II курс / 4 семестр</b>							
<b>Змістовний модуль 2. Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг.</b>							
Тема 10. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток	4	2					
Тема 11. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	20	2					14
Тема 12. Історія розвитку, техніка і методика навчання естафетному бігу.	20	2					14
Тема 13. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції	28	2					



Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 14. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з технікою низького старту, стартового розгону, технікою бігу по прямій, технікою фінішування з бігу на 30, 60, 100м.	2			2			
Тема 15. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: особливості техніки бігу на 200м і 400м (техніка низького старту на повороті).	2			2			
Тема 16. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: вправи для навчання техніки бігу по дистанції, спеціальні вправи з техніки бігу на короткі дистанції, по повороту, фінішування.	2			2			
Тема 17. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою. Правила змагання естафетного бігу.	2			2			
Тема 18. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Ознайомлення з технікою передачі естафетної палички. (в місці і в русі).	2			2			
Тема 19. Техніка і методика навчання естафетному бігу: особливості бігу в «коридорі»; оволодіння технікою передачі естафетної палички в обмежувальній зоні на 2, 3, 4 етапах	2			2			
Тема 20. Техніка і методика навчання естафетному бігу: Техніка естафетного бігу 4X400 м: оволодіння технікою передачі естафетної палички на етапах	2			2			
Тема 21. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Вправи для навчання техніки передачі естафетної палички. Вправи для навчання старту бігуна, який приймає естафету	2			2			
Тема 22. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Вправи для навчання передачі естафети на максимальній швидкості в зоні. Оволодіння технікою бігу по дистанції, по віражу, фінішуванню.	2			2			
Тема 23. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції: вправи для навчання техніки високого старту і фінішування, вправи для навчання техніки бігу по прямій, вправи для навчання техніки бігу по повороту.	2			2			
Модульний контроль	4						
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>60</b>	<b>8</b>		<b>20</b>			<b>28</b>
<b>Всього за 2 курс</b>	<b>120</b>	<b>16</b>		<b>40</b>			<b>56</b>

**З урахуванням МКР 8 год.**

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Курс II / 3 семестр

**Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики**

**Лекція 1-2. Історія розвитку легкої атлетики, її значення в системі фізичного виховання (4 год).** Основні питання / ключові слова: Виникнення легкої атлетики. Розвиток легкоатлетичного спорту у світі, Україні. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах Світу, Європи.

*Рекомендована література*

1. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.
2. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2015. – 96 с.

**Лекція 3-4. Класифікація видів легкої атлетики (4 год).** Основні питання / ключові слова: Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

*Рекомендована література*

1. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.
2. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2015. – 96 с.

**Практичне заняття 1. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці.** Основні питання / ключові слова: ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) легкоатлета.

**Практичні заняття 2. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці.** Основні питання / ключові слова: особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі.

**Практичні заняття 3-4. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці.** Основні питання / ключові слова: застосування комплексу ЗРВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.

**Практичні заняття 5 - 7. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці.** Основні питання / ключові слова: складання і проведення комплексу ЗРВ на уроці з легкої атлетики.

**Практичне заняття 8. Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.** Основні питання / ключові слова: ознайомлення з методикою проведення СБВ легкоатлета.

**Практичне заняття 9. Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.** Основні питання / ключові слова: застосування комплексу СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.

**Практичне заняття 10. Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.** Основні питання / ключові слова: складання і проведення СБВ на уроці з легкої атлетики.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2018. – 320 с.

2. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.

### **Курс II / 4 семестр**

**Змістовий модуль 2. Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг.**

**Лекція 1. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток (2 год).**

Основні питання / ключові слова: характеристика видів фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2018. – 320 с.

2. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.

**Лекція 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції (2 год).** Основні питання / ключові слова: Техніка низького старту, особливості методики навчання види низького старту (звичайний, зближений, розтягнутий).

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2018. – 320 с.

2. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.

**Практичне заняття 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з технікою низького старту, стартового розгону, технікою бігу по прямій, технікою фінішування з бігу на 30, 60, 100м.**

Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою низького старту, стартового розгону, техніка бігу по прямій, техніка фінішування.

**Практичне заняття 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції особливості техніки бігу на 200м і 400м (техніка низького старту**

на повороті). Основні питання / ключові слова: особливості техніки бігу на 200м і 400м, техніка низького старту на повороті.

**Практичні заняття 3. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: вправи для навчання техніки бігу по дистанції, спеціальні вправи з техніки бігу на короткі дистанції, по повороту, фінішування.** Основні питання / ключові слова: особливості техніки бігу на 200м і 400м, техніка низького старту на повороті.

**Лекція 3. Історія розвитку, техніка і методика навчання естафетному бігу (2 год).** Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі), 20-ти метрова зона передачі.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2018. – 320 с.

2. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Дибба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.

**Практичне заняття 4. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою. Правила змагань естафетного бігу.**

Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою. Правила змагань естафетного бігу.

**Практичне заняття 5. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Ознайомлення з технікою передачі естафетної палички. (на місці і в русі).** Основні питання / ключові слова: ознайомлення з технікою передачі естафетної палички. (на місці і в русі).

**Практичні заняття 6. Техніка і методика навчання естафетному бігу: Особливості бігу в «коридорі»; оволодіння технікою передачі естафетної палички в обмежувальній зоні на 2, 3, 4 етапах.** Основні питання / ключові слова: особливості бігу в «коридорі»; оволодіння технікою передачі естафетної палички в обмежувальній зоні на 2, 3, 4 етапах

**Практичне заняття 7. Техніка і методика навчання естафетному бігу: Техніка естафетного бігу 4X400 м: оволодіння технікою передачі естафетної палички на етапах.** Основні питання / ключові слова: Техніка естафетного бігу 4X400 м: оволодіння технікою передачі естафетної палички на етапах.

**Практичне заняття 8. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Вправи для навчання техніки передачі естафетної палички Вправи для навчання старту бігуна, який приймає естафету.** Основні питання / ключові

слова: вправи для навчання техніки передачі естафетної палички, який приймає естафету.

**Практичне заняття 9. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Вправи для навчання передачі естафети на максимальній швидкості в зоні. Оволодіння технікою бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.**

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання передачі естафети на максимальній швидкості в зоні, бігу по віражу, фінішуванню.

**Лекція 4. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції (2 год).** Основні питання / ключові слова: фази бігу на середні, довгі дистанції: старт, біг по дистанції, фінішування, техніка високого старту, біг по віражу.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2018. – 320 с.

2. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.

**Практичне заняття 10. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції, вправи для навчання техніки високого старту і фінішування, вправи для навчання техніки бігу по прямій, вправи для навчання техніки бігу по повороту.** Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки високого старту і фінішування, вправи для навчання техніки бігу по повороту.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

#### 2 курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Робота на практичному занятті	12	10	120	10	120
Виконання завдань для самостійної роботи	12	1	12	1	12
Виконання модульної роботи	12	2	24	2	24
	<b>Разом</b>		<b>156</b>		<b>156</b>
Максимальна кількість балів : <b>312</b>					
Розрахунок коефіцієнта: <b>312/ 26=12</b>					

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді.  
Кожна робота оцінюється від 1-12 балів.

#### Тематика завдань для самостійної роботи

##### СР №1 2 курс/3 семестр

1. Історія розвитку легкої атлетики. Завдання: Виступ українських легкоатлетів на О.І. (тільки 1-3 місця) до утворення незалежної держави (1956 – 1988 р.р.).
2. Класифікація легкоатлетичних видів. Завдання: подивитися відеоматеріал і визначити види легкої атлетики в програмі О.І.

##### СР №2 2 курс/4 семестр

1. Історія розвитку бігу на короткі дистанції, естафетного бігу. Завдання: Рекорди Світу, Європи, України з бігу на 100м, 200м, 400м (чоловіки, жінки); естафетного бігу 4X100м та 4X400м, чоловіки, жінки.

2. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Завдання: Видатні українські бігуни на середні дистанції (І.Гешко, І.Ліщинська, Н.Олізаренко, Л.Лисенко, Є.Аржанов)

## Критерії оцінювання самостійної роботи

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	12-10
Дуже добре	9-8
Добре	7
Задовільно	6-4
Початковий рівень	3-1

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	10- 12
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	7 – 9
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	4 – 6
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	1 – 3

### 6.4. Форма контролю – вправи модульного практичного контролю

Критерії оцінювання модульного практичного контролю (контрольні нормативи)

**Вправи модульного практичного контролю та контрольні нормативи для студентів II курсу, 3 семестр**

№	Види		Нормативи				
			«12»	«9»	«6»	«4»	«1»
1.	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	230	225	215	205	195
		жін.	190	185	175	162	155
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів)	чол.	38	36	32	26	20
		жін.	18	16	14	10	7
4.	Човниковий біг 4х9м (сек.)	чол.	9.0	9.2	9.6	10.0	10.3
		жін.	10.6	11.0	11.5	11.8	12.0
<b>Контрольний норматив</b>							
5.	Проведення комплексу ЗРВ (12 вправ)		Оцінюється проведення комплексу (12 балів)				
<b>Вправи модульного практичного контролю та контрольні нормативи для студентів II курсу, 4 семестр</b>							
1.	Біг 30м (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Біг 1500м	чол.	Без урахування часу без урахування часу				
	Біг 800м	жін.					
<b>Контрольні нормативи</b>							
3.	Виконання низького старту		Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (12 балів)				
4.	Виконання низького старту з естафетною паличкою						
5.	Естафетний біг 4X100м (передача естафетної палички у коридорі)						



## 7. НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

II курс / 3 семестр /

Разом: 60 год. Лекційні заняття - 8 год. практичні заняття – 20 год. Самостійна робота 28 год., підсумковий контроль – 4 год.

Тижень	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модулі	<b>Змістовний модуль 1</b>								
Назва модуля	<b>Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики</b>								
Лекції	<b>№1, 2</b>	<b>№3-4</b>							
Теми лекцій	Історія розвитку легкої атлетики в Світі та в Україні, її значення в системі фізичного виховання (4 год)	Класифікація видів легкої атлетики. (4год.)							
Практичні			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3, 4</b>	<b>5, 6, 7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Теми практичних занять			Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Ознайомлення з методикою проведення (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	Тема 4. Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі.	Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Застосування комплексу ЗРВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.	Методика проведення (ЗРВ) в легкій атлетиці. Складання і проведення комплексу ЗРВ на уроці з легкої атлетики.	Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. Ознайомлення з методикою проведення СБВ легкоатлета.	Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. Застосування комплексу СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.	Методика проведення спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці. складання і проведення СБВ на уроці з легкої атлетики.

II курс / 4 семестр

**Разом: 60 год. Лекційні заняття – 8 год. практичні заняття – 20 год. Самостійна робота 28 год., підсумковий контроль – 4 год.**

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Модулі	<b>Змістовний модуль 2</b>													
Назва модуля	<b>Біг на короткі та середні дистанції. Естафетний біг</b>													
Лекції	<b>№5</b>	<b>№6</b>	<b>№7</b>	<b>№8</b>										
Теми лекцій	Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток .	Історія розвитку спринтерського Техніка і методика навчання	Історія розвитку, техніка і методика навчання естафетному бігу.	Історія розвитку бігу на середні дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції										
Практичні					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Теми практичних занять					Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з технікою низького старту, стартового розгону, технікою бігу по прямій, технікою фінішування з бігу на 30, 60, 100м.	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції особливості техніки бігу на 200м і 400м (техніка низького старту на повороті).	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: вправи для навчання техніки бігу по дистанції, спеціальні вправи з техніки бігу на короткі дистанції, по повороту, фінішування.	Техніка і методика навчання естафетному бігу. Вправи для навчання техніки бігу по дистанції, спеціальні вправи з техніки бігу на короткі дистанції, по повороту, фінішування.	Техніка і методика навчання естафетному бігу. Ознайомлення з технікою передачі естафетної палички. (на місці і в русі).	Техніка і методика навчання естафетному бігу: Особливості бігу в «коридорі»; оволодіння технікою передачі естафетної палички в обмежувальній зоні на 2, 3, 4.	Техніка і методика навчання естафетному бігу: Техніка естафетного бігу 4Х400 м: оволодіння технікою передачі естафетної палички на етапах.	Техніка і методика навчання естафетному бігу. Вправи для навчання техніки передачі естафетної палички Вправи для навчання старту бігуна, який приймає	Техніка і методика навчання естафетному бігу. Вправи для навчання передачі естафети на максимальній швидкості в зоні. Оволодіння технікою бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.	Техніка і методика навчання бігу на середні дистанції, вправи для навчання техніки високого старту і фінішування, вправи для навчання техніки бігу по прямій, вправи для навчання техніки бігу по повороту.

## 8. Рекомендована література

### *Основна:*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2018. – 320 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2017. – 134 с.
4. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2015. – 96 с.
5. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2017. – 195 с.

### *Додаткова:*

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с. ISBN 966-8126-26-2
2. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <http://uaf.org.ua/>
2. <https://mon.gov.ua/>
3. <http://fla-kyiv.org.ua/>