

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Декан СГФ
Гомотюк О.Є.



ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.о. проректора з науково-педагогічної роботи

Островерхов В.М.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-Наукового інституту
новітніх освітніх
технологій
Пителєв С.В.



РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «Легка атлетика (бігові види)»

Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Кафедра фізичної реабілітації та спорту


| Форма навчання | Курс | Семес тр | Лекції (год.) | Практ. (семін.) (год.) | ІРС (год.) | Тренінг, КППЗ (год.) | Самост. робота студ. (год.) | Разом (год.) | Екз. (сем.) |
|----------------|------|----------|---------------|------------------------|------------|----------------------|-----------------------------|--------------|-------------|
| Денна | 2 | 3 | 28 | 42 | 4 | 10 | 66 | 150 | 3 |
| Заочна | 2 | 3 | 8 | 4 | - | - | 138 | 150 | 3 |

Тернопіль – ЗУНУ
2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 9 (від 15.06.2022 р.)

Робочу програму склав: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Сапрун Станіслав Теодозійович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Зав. кафедри, кандидат пед. наук, доцент  Гах Р.В.

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи
забезпечення спеціальності,
к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент



Едуард МАЛ'ЯР

Гарант ОП

Едуард МАЛ'ЯР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Легка атлетика (бігові види)»

1. Опис дисципліни «Легка атлетика (бігові види)»

| Дисципліна «Легка атлетика (бігові види)» | Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни |
|--|---|---|
| Кількість кредитів ECTS – 5 | Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка» | Цикл обов'язкових дисциплін Мова навчання: українська |
| Кількість залікових модулів – 4 | Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт» | Рік підготовки: <i>Денна – 2</i> <i>Заочна 2</i> Семестр: <i>Денна – 3</i> <i>Заочна - 4</i> |
| Кількість змістових модулів – 3 | Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський) | Денна форма: <i>Лекції – 28 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 42 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i> |
| Загальна кількість годин: <i>Денна - 150</i> <i>Заочна - 150</i> | | Самостійна робота: <i>Денна – 66 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг – 10 год.)</i> <i>Заочна – 138 год.</i> |
| Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 5 | | Вид підсумкового контролю – екзамен |

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Легка атлетика (бігові види)»

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни є оволодіння студентами спеціальними теоретичними та практичними положеннями легкої атлетики як виду спорту та навчальної дисципліни, історичних аспектів розвитку; оволодіння методикою використання легкої атлетики у підготовці спортсменів з різних видів спорту; біговими легкоатлетичними дисциплінами; руховими навичками, знаннями та вміннями для належного рівня підготовленості майбутніх тренерів з обраного виду спорту; удосконалення функціональних можливостей і рівня загальної фізичної підготовленості, рухових здібностей та покращення рівня здоров'я.

Головними завданнями дисципліни полягає в тому, щоб разом з іншими дисциплінами закласти основи знань та навичок з техніки, методики навчання та характерних особливостей бігових видів легкої атлетики.

2.2. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

Анатомія людини з основами спортивної морфології;

Спортивні ігри з методикою викладання;

Загальна теорія підготовки спортсменів;

Спортивна фізіологія;

Теорія і методика дитячо-юнацького спорту;

Професійна майстерність тренера;

Теорія і методика спортивного тренування.

Метрологічний контроль

3. Програма навчальної дисципліни «Легка атлетика (бігові види)»

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи бігових видів легкої атлетики

Тема 1. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на середні дистанції

Історія розвитку бігу на середні дистанції. Визначення і коротка характеристика виду. Аналіз техніки бігу на середні дистанції. Кінематичні і динамічні параметри техніки бігу на середні дистанції. Критерії оцінки техніки бігу на середні дистанції. Навчання техніці бігу на середні дистанції. Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу на середні дистанції. Характерні риси тренування бігуна на середні дистанції.

Тема 2. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції

Історія розвитку бігу на довгі дистанції. Аналіз техніки бігу на довгі дистанції. Методика навчання бігу на довгі дистанції. Критерії оцінки техніки бігу на довгі дистанції. Навчання техніці бігу на довгі дистанції. Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу на довгі дистанції. Характерні риси тренування бігуна на довгі дистанції.

Тема 3. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу

Історія розвитку бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу. Аналіз техніки бігу на наддовгі дистанції. Методика навчання кросового бігу. Критерії оцінки техніки бігу на наддовгі дистанції. Навчання техніці бігу на наддовгі дистанції. Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу на наддовгі дистанції. Характерні риси тренування бігуна на наддовгі дистанції.

Тема 4. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції

Історія розвитку бігу на короткі дистанції. Визначення і коротка характеристика виду. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Кінематичні і динамічні параметри техніки бігу на короткі дистанції. Критерії оцінки техніки бігу на короткі дистанції. Навчання техніці бігу на короткі дистанції. Особливості тренування спортсменів у бігу на короткі дистанції. Характерні риси тренування бігуна на короткі дистанції.

Змістовий модуль 2. Теоретичні основи бігу з перешкодами та естафетного бігу

Тема 5. Історія розвитку, техніка та методика навчання бар'єрного бігу

Історія розвитку бар'єрного бігу. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу. Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Аналіз техніки бар'єрного бігу. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу і засоби їх усунення. Характерні риси тренування бігунів з бар'єрами.

Література: 2, 4, 8, 9, 11, 14, 19, 22

Тема 6. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез)

Історія розвитку бігу з перешкодами (стіпель-чез). Техніка бігу з перешкодами (стіпель-чез). Методика навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез). Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу з перешкодами (стіпель-чез). Характерні риси тренування бігу з перешкодами (стіпель-чез).

Тема 7. Історія розвитку, техніка та методика навчання естафетного бігу

Історія розвитку естафетного бігу. Техніка естафетного бігу. Методика навчання техніці естафетного бігу. Спеціально-підготовчі вправи для естафетного бігу. Особливості тренування спортсменів з естафетного бігу. Характерні риси тренування естафетного бігу.

Змістовий модуль 3. Організація змагань та суддівство змагань з легкої атлетики (бігові види)

Тема 8. Суддівство та організація змагань, правила змагань з легкої атлетики

Судді на змаганні. Директор змагання. Рефері. Судді. Судді на дистанції (бігові види і спортивна ходьба). Хронометристи і судді на фотофініші. Координатор старту, стартер і судді, що відповідають за повернення спортсменів. Помічники стартера. Лічильники кіл. Секретар змагання. Одяг і взуття. Виміри доріжки. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш. Хронометраж і фотофініш. Рівність результатів. Біг з бар'єрами. Естафетний біг. Біг по пересіченій місцевості (Крос).

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Легка атлетика (бігові види)»

| | <i>Кількість годин</i> | | | | | |
|--|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|--------------|---------------------|
| | Лекції д/з | Практичні заняття д/з | Самостійна робота д/з | Індивідуальна робота | Тренінг, КПЗ | Контрольні заходи |
| Змістовий модуль 1. Теоретичні основи бігових видів легкої атлетики | | | | | | |
| Тема 1. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на середні дистанції | 4/- | 6/- | 8/18 | 1 | 4 | Потокове опитування |
| Тема 2. Історія розвитку, техніка та методика | 4/- | 6/2 | 8/18 | | | Потокове |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|---------------|----------|-----------|--------------------|
| навчання бігу на довгі дистанції | | | | | | опитування |
| Тема 3. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу | 2/- | 4/- | 8/18 | | | Поточне опитування |
| Тема 4. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції | 4/2 | 6/- | 10/18 | | | Поточне опитування |
| Змістовий модуль 2. Теоретичні основи бігу з перешкодами та естафетного бігу | | | | | | |
| Тема 5. Історія розвитку, техніка та методика навчання бар'єрного бігу | 4/2 | 6/- | 8/16 | | | Поточне опитування |
| Тема 6. Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез) | 4/- | 6/- | 8/16 | 1 | 4 | Поточне опитування |
| Тема 7. Історія розвитку, техніка та методика навчання естафетного бігу | 4/- | 6/- | 8/16 | | | Поточне опитування |
| Змістовий модуль 3. Організація змагань та суддівство змагань з легкої атлетики (бігові види) | | | | | | |
| Тема 8. Суддівство та організація змагань, правила змагань з легкої атлетики | 2/4 | 2/- | 8/16 | 2 | 2 | Поточне опитування |
| Разом | 28/8 | 42/16 | 66/138 | 4 | 10 | |

5. Тематика семінарських (практичних) завдань

Семінарське (практичне заняття) № 1-3

Тема: Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на середні дистанції

Мета: вивчення історичних аспектів розвитку, техніку та методику навчання бігу на середні дистанції

Питання для обговорення:

1. Історичні основи розвитку бігу на середні дистанції
2. Ретроспектива розвитку та удосконалення бігу на середні дистанції
3. Вивчити особливості техніки бігу на середні дистанції
4. Охарактеризувати типові помилки техніки бігу на середні дистанції
5. Вивчити основні завдання методики навчання бігу на середні дистанції
6. Охарактеризувати основні засоби методики навчання бігу на середні дистанції

Семінарське (практичне заняття) № 4-6

Тема: Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції

Мета: вивчення історичних аспектів розвитку, техніки та методики навчання бігу на довгі дистанції

Питання для обговорення:

1. Історичні основи розвитку бігу на довгі дистанції
2. Ретроспектива розвитку та удосконалення бігу на довгі дистанції
3. Вивчити особливості техніки бігу на довгі дистанції
4. Охарактеризувати типові помилки техніки бігу на довгі дистанції
5. Вивчити основні завдання методики навчання бігу на довгі дистанції
6. Охарактеризувати основні засоби методики навчання бігу на довгі дистанції

Семінарське (практичне заняття) № 7-8

Тема: Історія розвитку бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу

Мета: вивчення історичних аспектів розвитку, техніки та методики навчання бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу

Питання для обговорення:

1. Історичні основи розвитку бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу
2. Ретроспектива розвитку та удосконалення бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу
3. Вивчити особливості техніки бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу
4. Охарактеризувати типові помилки техніки бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу
5. Вивчити основні завдання методики навчання бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу
6. Охарактеризувати основні засоби методики навчання бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу

Семінарське (практичне заняття) № 9-11

Тема: Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції

Мета: вивчення історичних аспектів розвитку, техніки та методики навчання бігу на короткі дистанції

Питання для обговорення:

1. Історичні основи розвитку бігу на короткі дистанції
2. Ретроспектива розвитку та удосконалення бігу на короткі дистанції
3. Вивчити особливості техніки бігу на короткі дистанції
4. Охарактеризувати типові помилки техніки бігу на короткі дистанції
5. Вивчити основні завдання методики навчання бігу на короткі дистанції
6. Охарактеризувати основні засоби методики навчання бігу на короткі дистанції

Семінарське (практичне заняття) № 12-14

Тема: Історія розвитку, техніка та методика навчання бар'єрного бігу

Мета: вивчення історичних аспектів розвитку, техніки та методики навчання бар'єрного бігу

Питання для обговорення:

1. Історичні основи розвитку бар'єрного бігу
2. Ретроспектива розвитку та удосконалення бар'єрного бігу
3. Вивчити особливості техніки бар'єрного бігу
4. Охарактеризувати типові помилки техніки бар'єрного бігу
5. Вивчити основні завдання методики навчання бар'єрного бігу
6. Охарактеризувати основні засоби методики навчання бар'єрного бігу

Семінарське (практичне заняття) № 15-17

Тема: Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез)

Мета: вивчення історичних аспектів розвитку, техніки та методики навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез)

Питання для обговорення:

1. Історичні основи розвитку бігу з перешкодами (стіпель-чез)
2. Ретроспектива розвитку та удосконалення бігу з перешкодами (стіпель-чез)
3. Вивчити особливості техніки бігу з перешкодами (стіпель-чез)
4. Охарактеризувати типові помилки техніки бігу з перешкодами (стіпель-чез)
5. Вивчити основні завдання методики навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез)
6. Охарактеризувати основні засоби методики навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез)

Семінарське (практичне заняття) № 18-20

Тема: Історія розвитку, техніка та методика навчання естафетного бігу

Мета: вивчення історичних аспектів розвитку, техніки та методики навчання естафетного бігу

Питання для обговорення:

1. Історичні основи розвитку естафетного бігу
2. Ретроспектива розвитку та удосконалення естафетного бігу
3. Вивчити особливості техніки естафетного бігу
4. Охарактеризувати типові помилки техніки естафетного бігу
5. Вивчити основні завдання методики навчання естафетного бігу
6. Охарактеризувати основні засоби методики навчання естафетного бігу

Семінарське (практичне заняття) № 21

Тема: Суддівство та організація змагань, правила змагань з легкої атлетики

Мета: вивчення особливостей суддівства та організації змагань, правил змагань з легкої атлетики

Питання для обговорення:

1. Особливості суддівства змагань з легкої атлетики
2. Основи підготовки та організації змагань з легкої атлетики
3. Правила змагань з окремих бігових дисциплін легкої атлетики

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

КПЗ з дисципліни «Легка атлетика (бігові види)» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Легка атлетика (бігові види)». Метою виконання КПЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями, руховими навичками і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Легка атлетика (бігові види)».

7. Самостійна робота

| Номер теми | Тема | К-сть годин |
|------------|---|-------------|
| 1 | Історія розвитку бігу на середні дистанції. Визначення і коротка характеристика виду. Аналіз техніки бігу на середні дистанції. Кінематичні і динамічні параметри техніки бігу на середні дистанції. Критерії оцінки техніки бігу на середні дистанції. Навчання техніці бігу на середні дистанції. Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу на середні дистанції. Характерні риси тренування бігуна на середні дистанції. | 8/18 |
| 2 | Історія розвитку бігу на довгі дистанції. Аналіз техніки бігу на довгі дистанції. Методика навчання бігу на довгі дистанції. Критерії оцінки техніки бігу на довгі дистанції. Навчання техніці бігу на довгі дистанції. Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу на довгі дистанції. Характерні риси тренування бігуна на довгі дистанції. | 8/18 |
| 3 | Історія розвитку бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу. Аналіз техніки бігу на наддовгі дистанції. Методика навчання кросового бігу. Критерії оцінки техніки бігу на наддовгі дистанції. Навчання техніці бігу на наддовгі дистанції. Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу на наддовгі дистанції. Характерні риси тренування бігуна на наддовгі дистанції. | 8/18 |
| 4 | Історія розвитку бігу на короткі дистанції. Визначення і коротка характеристика виду. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Кінематичні і динамічні параметри техніки бігу на короткі дистанції. Критерії оцінки техніки бігу на короткі дистанції. Навчання техніці бігу на короткі дистанції. Особливості тренування спортсменів у бігу на короткі дистанції. Характерні риси тренування бігуна на короткі дистанції. | 10/18 |

| | | |
|--------------|--|---------------|
| 5 | Історія розвитку бар'єрного бігу. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу. Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Аналіз техніки бар'єрного бігу. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу і засоби їх усунення. Характерні риси тренування бігунів з бар'єрами | 8/16 |
| 6 | Історія розвитку бігу з перешкодами (стіпель-чез). Техніка бігу з перешкодами (стіпель-чез). Методика навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез). Завдання, засоби і методи навчання. Особливості тренування спортсменів у бігу з перешкодами (стіпель-чез). Характерні риси тренування бігу з перешкодами (стіпель-чез). | 8/16 |
| 7 | Історія розвитку естафетного бігу. Техніка естафетного бігу. Методика навчання техніці естафетного бігу. Спеціально-підготовчі вправи для естафетного бігу. Особливості тренування спортсменів з естафетного бігу. Характерні риси тренування естафетного бігу. | 8/16 |
| 8 | Суддівство та організація змагань, правила змагань з легкої атлетики. Судді на змаганні. Директор змагання. Рефері. Судді. Судді на дистанції (бігові види і спортивна ходьба). Хронометристи і судді на фотофініші. Координатор старту, стартер і судді, що відповідають за повернення спортсменів. Помічники стартера. Лічильники кіл. Секретар змагання. Одяг і взуття. Виміри доріжки. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш. Хронометраж і фотофініш. Рівність результатів. Біг з бар'єрами. Естафетний біг. Біг по пересіченій місцевості (Крос). | 8/16 |
| Разом | | 66/138 |

Методичні поради до організації самостійної роботи студента

Самостійна робота є основним засобом засвоєння студентами навчального матеріалу в позааудиторний час без участі викладача. Обсяг і зміст самостійної роботи визначається робочою програмою та робочим планом в межах встановленого обсягу годин із навчальної дисципліни, методичними вказівками викладача.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів: конспектами лекцій викладача, підручниками, навчальними та методичними посібниками, монографічною літературою і періодикою, а також засобами самоконтролю (тестами, типовим пакетом контрольних завдань).

Викладач може здійснювати діагностику якості самостійної роботи студента згідно із запропонованою тематикою на індивідуальних заняттях (індивідуальна робота студента під керівництвом викладача в аудиторії).

Навчальний матеріал, передбачений навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль

поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять

Самостійна робота студента проводиться за такими напрямками:

1. Підготовка до практичних занять:
 - опрацювання теоретичного матеріалу, викладеного на лекціях;
 - вивчення теми за підручниками і посібниками;
 - опрацювання рекомендованої монографічної літератури та періоді передбаченої списком літератури;
 - виконання самостійної роботи.
2. Опрацювання програмних питань, що не розглядаються на навчальних заняттях, згідно із запропонованою тематикою.
3. Підготовка до контрольних робіт.
4. Самоаналіз результатів навчальної роботи за допомогою тестування
5. Виконання індивідуальних завдань.
6. Підготовка до іспиту

Тренінги з дисципліни

Тренінг № 1

Тематика: 1. Побудова та проведення підготовчої, основної та заключної частин тренування з легкої атлетики.

Порядок проведення:

1. Підготовка орієнтовного конспекту для проведення тренувального заняття.

Студенти повинні підготувати план-конспект тренувального заняття з обраного виду легкої атлетики.

2. Проведення підготовчої частини тренування (розминки);
3. Проведення основної частини тренування;
4. Проведення заключної частини тренування;
5. Педагогічний аналіз проведеного спортивного тренування.

Тренінг № 2

Тематика: 1. Підготовка документації та проведення змагань з легкої атлетики

Порядок проведення:

1. Підготовка документації (Положення, календар, розклад змагань за дисциплінами тощо) для проведення змагань з легкої атлетики;

2. Проведення змагань з бігових видів легкої атлетики;
3. Підведення підсумків та визначення переможців під час змагань.

| № п/п | Тематика |
|------------------|---|
| 1. | Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на середні дистанції |
| 2. | Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції |
| 3. | Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу |

| | |
|----|---|
| 4. | Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції |
| 5. | Історія розвитку, техніка та методика навчання бар'єрного бігу |
| 6. | Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез) |
| 7. | Історія розвитку, техніка та методика навчання естафетного бігу |
| 8. | Суддівство та організація змагань, правила змагань з легкої атлетики |

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У навчальному процесі застосовуються: лекції, практичні заняття, індивідуальні заняття, самостійні роботи, виконуються КПЗ.

В процесі вивчення дисципліни «Легка атлетика (бігові види)» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- презентації результатів виконаних робіт;
- оцінювання результатів КПЗ;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- ректорська контрольна робота;
- іспит;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни.

Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів аборононо.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим опонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний ган, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн ормі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Легка атлетика (бігові види)» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

| <i>Заліковий модуль 1</i> (змістовий модуль № 1) | <i>Заліковий модуль 2</i> (Ректорська контрольна робота) | <i>Заліковий модуль 3</i> (підсумкова оцінка за КПІЗ, враховуючи поточне опитування) | <i>Заліковий модуль 4</i> (письмовий екзамен) | Разом |
|---|--|---|---|--------------|
| 20 % | 20 % | 20 % | 40% | 100 % |
| 1. Усне опитування під час занять (5 тем по 10 балів); 2. Виконання контрольних нормативів на техніку (5 тем по 10 балів); | 1. Усне опитування під час занять (3 теми по 10 балів) 2. Виконання контрольних нормативів на техніку (3 теми по 10 балів); 3. Тестування = 40 балів | 1. Написання та захист КПІЗ = 50 балів 2. Виконання завдання під час тренінгу = 50 балів | 1. Тестові завдання = макс. 50 балів; 2. Теоретичні питання = макс. 50 балів | 100 |

Шкала оцінювання:

| За шкалою ЗУНУ | Бали | Зміст |
|----------------|--------------|---|
| 90-100 | Відмінно | A (відмінно) |
| 85-89 | Добре | B (дуже добре) |
| 75-84 | | C (добре) |
| 65-74 | Задовільно | D (задовільно) |
| 60-64 | | E (достатньо) |
| 35-59 | Незадовільно | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) |
| 1-34 | | F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом) |

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

| № | Найменування | Номер теми |
|----|---|------------|
| 1. | Електронний варіант лекцій | 1-8 |
| 2. | Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант) | 1-8 |
| 3. | Вихідні дані для обробки на ПІВОМ | 1-8 |

11. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., Бобровник В.И., Совенко С.П. Легкая атлетика. Киев, Логос. 2017. 759 с.

2. Гацко О. В., Дереза Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
3. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 64 с.
4. Йопа Т.В. Теорія та методика викладання легкої атлетики: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія 6 Кондратюка, 2020. – 134.
5. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018, – 124 с. 5. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 109 с
6. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. Київ. видавництво «Олімпійська література». 2017. 107 с.
7. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
8. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
9. Совенко С. П., Андрущенко Ю.М., Соломін А.В., Виноградов В.Є. Спортивна ходьба: навчальний посібник. Київ. ТОВ “НВФ “Славутич-Дельфін”. 2018. 144 с.
10. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
11. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization. 6th Edition: Theory and Methodology of Training. Champaign IL: Human Kinetics; 2018
12. Carroll KM, Bazyler CD, Bernards JR, Taber CB, Stuart CA, DeWeese BH, et al. Skeletal muscle fiber adaptations following resistance training using repetition maximums or relative intensity. Sports. 2019;7(7):169
13. Cipryan L, Tschakert G, Hofmann P. Acute and post-exercise physiological responses to high-intensity interval training in endurance and sprint athletes. J Sports Sci Med 2017; 16: 219-229
14. Colquhoun RJ, Gai CM, Aguilar D, Bove D, Dolan J, Vargas A, et al. Training volume, not frequency, indicative of maximal strength adaptations to resistance training. J Strength Cond Res. 2018;32(5):1207–13.

15. Engel FA, Ackermann A, Chtourou H, Sperlich B. High-intensity interval training performed by young athletes: A systematic review and meta-analysis. *Front Physiol* 2018; 9: 1012
16. Franchini E, Cormack S, Takito MY. Effects of high-intensity interval training on olympic combat sports athletes' performance and physiological adaptation: A systematic review. *J Strength Cond Res* 2019; 33: 242-252
17. MCL Jones, Morris MG, Jakeman JR. Impact of time and work: rest ratio matched sprint interval training programmes on performance: A randomised controlled trial. *J Sci Med Sport* 2017; 20: 1034-1038
18. Pugh JK, Faulkner SH, Turner MC, Nimmo MA. Satellite cell response to concurrent resistance exercise and high-intensity interval training in sedentary, overweight/obese, middle-aged individuals. *Eur J Appl Physiol* 2018; 118: 225-238
19. Ralston GW, Kilgore L, Wyatt FB, Buchan D, Baker JS. Weekly training frequency effects on strength gain: a meta-analysis. *Sports Med Open*. 2018;4(1):36
20. Rushall, B. S., & Holt, L. E. (2018). *Training the hamstring muscles in intermittent-sprint sports: A primer for coaches on resistance-training, flexibility-training, and stretching*. Spring Valley, CA: Sports Science Associates. [Electronic Book].