

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Володимир ШАРАН

_____ 20__ р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Легка атлетика з методикою викладання**

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура і спорт
Статус дисципліни: обов'язкова
Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра: спортивних дисциплін і туризму
Мова навчання: українська

Дані про вивчення дисципліни

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	I	I	4/120	60	16		44		60		+	
	I	II	4/120	60	16		44		60		+	
	II	III	4/120	44	14		30		76			+

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки **бакалаврів** (240 кредитів ЄКТС).

Розробник: _____ Роман ФЕДОРИЩАК, кандидат педагогічних наук

Погоджено гарантом освітньої програми:

_____ Галина КОНДРАЦЬКА, доктор педагогічних наук, професор

Схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму

Протокол № _____ від _____ 202__ р.

Завідувач кафедри _____ Галина КОНДРАЦЬКА

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я

Протокол № _____ від _____ 202__ р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету

Протокол № _____ від _____ 202__ р.

1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування професійних, організаторських та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, розширення, поглиблення теоретичних знань та формування навичок самоосвіти та професійного самовдосконалення.

Розвинути у здобувачів вищої освіти такі компетентності:

- ✓ Здатність працювати в команді.
- ✓ Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ✓ Здатність бути критичним і самокритичним.
- ✓ Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ✓ Здатність проводити тренування та супроводження спортсменів для участі у змаганнях різних категорій.
- ✓ Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ✓ Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ✓ Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ✓ Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- ✓ Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ✓ Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ✓ Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
- ✓ Здатність до безперервного професійного розвитку.
- ✓ Здатність системно планувати, організовувати і проводити урочні та неурочні форми занять з дітьми шкільного віку.

Програмні результати:

- ✓ Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією і професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
- ✓ Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
- ✓ Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- ✓ Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- ✓ Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- ✓ Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати і реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати й проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ✓ Аналізувати процеси становлення і розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному й національному рівнях.
- ✓ Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- ✓ Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- ✓ Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ✓ Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та

змістовно інтерпретувати отримані результати.

- ✓ Системно планувати, організовувати і проводити урочні та неурочні форми занять, позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу з дітьми шкільного віку.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовою для вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» є знання одержані з попереднього вивчення шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання;
- характер дозування навантаження на заняттях;
- розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики;
- перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ;
- способи надання першої медичної допомоги;
- методику навчання техніки легкоатлетичних вправ;
- методику навчання вправ з різними віковими категоріями.

вміти:

- складати комплекси вправ для проведення підготовчої частини заняття;
- складати комплекси вправ для проведення основної частини заняття;
- складати комплекси вправ для проведення заключної частини заняття;
- складати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей;
- навчати техніки різних легкоатлетичних вправ;
- використовувати алгоритм дій щодо удосконалення фізичних якостей, фізичного розвитку у відповідності з індивідуальними особливостями учнів;
- оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість;
- надавати першу допомогу;
- складати комплекси вправ для занять з певними групами населення.
- нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

A (90 – 100) – оцінка «відмінно» - «5» (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, ґрунтовно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; способи надання першої медичної допомоги; методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; методику навчання вправ з різними віковими категоріями; вміє складати комплекси вправ для проведення частини заняття з легкої атлетики; вміє складати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей; вміє навчати техніки легкоатлетичних вправ; вміє використовувати алгоритм дій щодо удосконалення фізичних якостей, фізичного розвитку у відповідності з індивідуальними особливостями учня; підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; складати комплекси вправ для занять з певними групами населення; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ;

володіє методами та засобами для організації та проведення занять з легкої атлетики; нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності.

В (82 – 89) – оцінка «добре» – «4» (*вище середнього рівня з кількома помилками*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; вміє складати комплекси вправ для проведення частин заняття з легкої атлетики; підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; проте потребує незначної підтримки для впевненості у власному виборі методів організації; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення частин заняття з легкої атлетики, володіє методами обробки експериментальних даних, але є незначні неточності у доборі вправ для виконання завдань певного заняття.

С (75 – 81) – оцінка «добре» – «4» (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; допускає певні неточності в методиці навчання техніки легкоатлетичних вправ та складанні комплексів вправ для проведення занять з легкої атлетики; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час організації заняття; здатний скласти комплекси вправ, що містять неістотні неточності; володіє методами організації занять з легкої атлетики, проте допускає певні неточності під час їх застосування; уміє підводити підсумки проведених занять; однак допускає деякі помилки, які сам виправляє, у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Здобувач уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки.

Д (67 – 74) – оцінка «задовільно» – «3» (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не достатньо орієнтується в методиці навчання техніки легкоатлетичних вправ; складанні комплексів вправ для проведення заняття з легкої атлетики; в оцінюванні стану здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості; в організації та проведенні частин заняття, допускає неістотні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; не завжди використовує попередні знання під час організації частин заняття; не завжди дотримується вимог та правил щодо їх складання комплексів вправ, допускає певні неточності; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен інтерпретувати отримані результати та робити висновки; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння, допускає помилки в мовному оформленні.

Е (60 – 66) – оцінка «задовільно» – «3» (*виконання задовольняє мінімальним критеріям*): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу з обраного виду спорту, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки

легкоатлетичних вправ; вміє складати комплекси вправ для проведення заняття з легкої атлетики; слабо орієнтується в питаннях організації та проведення занять, допускає суттєві неточності; з труднощами складає комплекси для занять з певними групами населення; слабо здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; слабо володіє методами та засобами для організації та проведення занять з легкої атлетики; допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння, допускає суттєві помилки в мовному оформленні.

FX (35 – 59) – оцінка «незадовільно» – «2» (з можливістю повторного складання): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу з обраного виду спорту, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не володіє методикою навчання техніки легкоатлетичних вправ; не вміє підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; не здатен складати комплекси вправ; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики, допускаючи при цьому певні неточності; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал, непослідовно і невпевнено відповідає на запитання, допускає порушення норм літературної мови.

F (0 – 34) – оцінка «незадовільно» – «2»: виставляється здобувачеві, який у цілому поверхово знає лише окремі фрагменти навчального матеріалу, що ускладнює орієнтацію в теоретико-методологічних засадах організації заняття з легкої атлетики та можливості його проведення, здебільшого дає неправильні відповіді на поставлені питання; не виконав переважну більшість усіх видів навчальної роботи; не вміє виділити теоретичний і практичний матеріал, неправильно відповідає на запитання, допускає порушення норм літературної мови.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- методика проведення практичних занять, частин заняття та заняття в цілому;
- контрольна робота;
- співбесіда з лектором;
- залік, екзамен.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Легка атлетика в системі фізичного виховання.

Історія розвитку легкої атлетики у світі.

Історія розвитку легкої атлетики в Україні

Класифікація видів легкої атлетики.

Характеристика легкої атлетики, як одного з основних засобів фізичного виховання.

Характеристика легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика у навчальних закладах, побуті.

Завдання, засоби та методичні особливості легкої атлетики.

Місця проведення занять з легкої атлетики та їх обладнання.

Основні гігієнічні вимоги до місць занять.

Обладнання та інвентар для занять з легкої атлетики.

Правила техніки безпеки на стадіоні і в приміщенні.

Заходи попередження травматизму на заняттях легкою атлетикою.

Причини травматизму.

Заходи попередження травматизму.

Профілактика травматизму.

Надання домедичної допомоги при травмах.

Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.

Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби.

Аналіз та обґрунтування техніки бігу на різні дистанції.

Аналіз та обґрунтування техніки стрибків.

Аналіз та обґрунтування техніки легкоатлетичних метань.

Послідовність навчання техніки. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Високий та низький старт. Навчання техніки бігу по прямій. Навчити техніки бігу по прямій та фінішування.

Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”. Створити правильне уявлення про стрибок у довжину способом “зігнувши ноги”. Навчання техніки польоту та приземлення. Навчання техніки стрибка в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Створити правильне уявлення про потрійний стрибок. Навчання техніки скоку, кроку, стрибку. Навчання техніки стрибка в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки бар’єрного бігу. Створити правильне уявлення про техніку бар’єрного бігу. Навчання техніки старту, стартового розбігу, переходу через бар’єр, бігу між бар’єрами та фінішуванню. Навчити ритмічному бігу з бар’єрами в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки метань. Аналіз та методика навчання техніки метання списа та гранати. Види метань. Створити правильне уявлення про техніку метання списа та гранати. Навчити техніці кидкових кроків. Навчити метанню списа та гранати в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. Створити правильне уявлення про техніку штовхання ядра. Навчити техніці штовхання ядра зі скоку.

Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

Планування та облік роботи з легкої атлетики.

Значення та завдання планування навчальної роботи.

Основна документація планування.

Методика складання навчального та робочого плану, робочої програми.

Методика відбору дітей для занять легкою атлетикою. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків. Методичні вказівки до проведення занять із легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками. Характеристика видів підготовки легкоатлетів та їх взаємозв’язок. Методика розвитку основних фізичних якостей. Значення планування у підготовці спортсменів. Побудова та зміст тренувальних планів. Форми обліку навчально-тренувальної роботи.

Методика проведення занять з різними віковими категоріями.

Особливості організації та методика занять.

Форми роботи з різними віковими категоріями.

Підбір вправ до занять.

Види контролю на заняттях

Правила змагань з легкої атлетики.

Види занять з легкої атлетики.

Реєстрація навантажень та контроль за тренувальним процесом.

Суддівство змагань.

Обов’язки суддів.

Техніка безпеки на змаганнях.

Тематика практичних занять

Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.
 Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.
 Аналіз та методика навчання техніки метання списа та гранати.
 Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота студента з дисципліни включає: опрацювання теоретичного матеріалу; виконання завдань згідно з переліком компетенцій, що формуються у межах кожної теми навчальної програми; підготовку до практичних занять (підбір вправ); пошуково-аналітичну роботу (пошук, підбір та аналітичний огляд наукових публікацій для підготовки питань, що виносяться на самостійне опрацювання; ознайомлення із тематикою та вимогами до написання конспектів занять та комплексів вправ), підготовку до виконання індивідуальних завдань, самостійної роботи і співбесіди з лектором, підготовку до заліку, екзамену. З метою поглиблення, узагальнення та закріплення знань, студентам пропонується виконання індивідуального завдання.

1. Опрацюйте теоретичний матеріал з теми "Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції"
 2. Підготуйте усну відповідь "Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор."
 3. Опрацюйте теоретичний матеріал з теми "Відродження сучасної легкої атлетики і Олімпійських ігор."
 4. Підготуйте мультимедійну презентацію на тему "Сучасний стан легкої атлетики в Україні."
 5. Підготуйте мультимедійну презентацію на тему "Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені."
 6. Підготуйте усну доповідь "Види легкої атлетики та їх розподіл на окремі групи."
 7. Підготуйте усну доповідь "Оздоровче значення занять легкою атлетикою."
- Студент може запропонувати свою тему, для написання реферату узгодивши її з лектором.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу, виконання практичних нормативів, групових самостійних робіт, співбесіда з лектором складається під час практичних занять, заліку та екзаменом.

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Семестрова підсумкова оцінка у I і II семестрах визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи.

Засвоєння студентами матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом виконання практичних нормативів, контрольної роботи та співбесіди з лектором.

Контрольні нормативи (I семестр)

Вид/бали	16-20	11-15	6-10	0-5
Спортивна ходьба 1200м. Оцінка техніки (чол.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Продемонструвати техніку спортивної ходьби	Демонструвати фрагменти техніки спортивної ходьби
Спортивна ходьба 800м. Оцінка техніки (жін.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Продемонструвати техніку спортивної ходьби	Демонструвати фрагменти техніки спортивної ходьби
Біг на 100 м (чол.)с	12,9	13,3	13,8	14,2
Біг на 100 м (жін.)с	15,0	16,0	17,0	18,0
Стрибок у довжину (чол.)м	5,10	4,80	4,50	4,30
Стрибок у довжину (жін.)м	3,50	3,20	2,90	2,70

Контрольні нормативи (II семестр)

Вид/бали	16-20	11-15	6-10	0-5
Потрійний стрибок (чол.)	10,00	9,20	8,40	7,60
Потрійний стрибок (жін.)	8,00	7,30	6,60	5,90
Біг 1000 м (чол.)	3,05	3,25	3,40	3,55
Біг 500 м (жін.)	1,50	2,00	2,10	2,20
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	8,80	8,30	7,80	7,30
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	7,60	7,20	6,80	6,40

Контрольні нормативи (III семестр)

Вид/бали	16-20	11-15	6-10	0-5
Метання гранати 700гр.(чол.)м	40	35	30	25
Метання гранати 500гр.(жін.)м	25	22	19	17
Метання списа 800гр.(чол.)м	34	29	25	21
Метання списа 600гр.(жін.)м	25	21	17	14
Бар'єрний біг 110м з/б(чол.)	21,00	23,00	25,00	27,0
Бар'єрний біг 100м з/б(жін.)	23,00	26,00	29,00	31,0
Естафетний біг 4x100м (чол.)	1,00,0хв	1,05,0	1,10,0	1,15,0
Естафетний біг 4x100м (жін.)	1,20,0хв	1,30,0	1,40,0	1,50,0

Сумарна кількість балів з дисципліни знаходиться за формулою:

$$S_{\text{сум}} = 0,6 \cdot S_{\text{пот сзв}} + 0,4 \cdot S_{\text{нідс}}$$
, де $S_{\text{пот сзв}}$ – середньозважена кількість балів за поточний контроль у трьох семестрах, що визначається за формулою:

$$S_{\text{пот сзв}} = (K_1 S_{\text{пот1}} + K_2 S_{\text{пот2}} + K_3 S_{\text{пот3}}) / (K_1 + K_2 + K_3)$$
, де $S_{\text{пот1}}$, $S_{\text{пот2}}$, $S_{\text{пот3}}$ – кількість балів за поточний контроль відповідно у першому, другому та третьому семестрах, K_1 , K_2 та K_3 – число кредитів у першому, другому та третьому семестрах; $S_{\text{нідс}}$ – кількість балів за підсумковий контроль (екзамен).

Розподіл 100 балів між видами робіт:

	семестр I	семестр II	семестр III	Екзамен
I. Поточна успішність	60 балів (3 нормативи по 20 балів)	60 балів (3 нормативи по 20 балів)	60 балів (3 нормативи по 20 балів)	
II. Контрольна робота	20 балів	20 балів	20 балів	
III. Співбесіда з лектором	20 балів	20 балів	20 балів	
Залік	+	+		
Всього балів:	100 балів	100 балів	100 балів	100 балів
	Середньозважена за три семестри (до 100)			
Ваговий коефіцієнт:	0,6			0,4

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Екзамен, залік за талоном № 2 і К проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Стартові колодки.
2. Секундомір.
3. Рулетка для вимірювання довжини.
4. Метрівка для вимірювання довжини.
5. Ядра різної ваги.
6. Списи (600, 800гр.)
7. Гранати (500,700гр.)
8. Легкоатлетичні бар'єри.
9. Естафетні палички.
10. Тренажери.
11. Шведська стінка.
12. Фішки.
13. Лопата для скопування піску в ямі для стрибків у довжину.
14. Граблі для вирівнювання піску в ямі для стрибків у довжину.
15. Мультимедійне забезпечення, ZOOM.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базова

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
3. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
4. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В.
5. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с. УДК 796.42(076.5).
6. В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак. Легка атлетика, навчальний посібник для студентів факультетів ФВ і вчителів шкіл Тернопіль, ТДПУ, 2001,-96с.
7. В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак. Біг, стрибки, метання, навчальний посібник для студентів факультетів ФВ і вчителів шкіл Тернопіль, ТДПУ, 2002,-100с.
8. Кондрацька Г.Д. Навчально-методичний посібник „Спеціальні вправи у легкій атлетиці”. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: ДДПУ імені І. Франка, 2007.
9. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики, навчально методичний посібник. Дрогобич, 2012. – 221с.
10. Кондрацька, Г. Д., Чепелюк А. В., Федорищак РЛ. Легка атлетика та методика її викладання. Основи методики навчання ходьби та бігу: навчально-методичний посібник / Г. Д. Кондрацька, А. В. Чепелюк, Р. Л. Федорищак, Н. М. Стеценко. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013 – 63 с.
11. Галина Кондрацька, Редчиць Василь, Федорищак Роман. Теорія та методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, - 171 с.
12. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О., Мацалак Н.Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів / – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010 – 106 с.
13. Кондрацька Г.Д., Панькевич Сергій “Теорія та методика викладання легкої атлетики” методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни, для студентів першого курсу факультету фізичного виховання спеціальності «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». – Дрогобич: РВВ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, - 20 с.

14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник]– Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

15. Федоришак Р., Федак О. “Теорія і методика викладання легкої атлетики” методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. – 2011 р. – 39 с.

Допоміжна

16. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

17. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

18. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.

19. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.

20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

21. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.rusathletics.com/>
5. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
6. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>
7. <http://www.runners.ru/>
8. <http://www.spb-la.ru/>
9. <http://athletics-magazine.com/>
10. <http://msuathletics.ru/>
11. <http://www.blr-running.com/>
12. <http://www.athletics.in.ua/>