

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**



**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ,  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

**Освітній ступінь** – бакалавр

**Галузь знань:** 01 – Освіта/ Педагогіка

**Спеціальність:** 017 Фізична культура і спорт

**Освітня програма:** 017 Фізична культура і спорт різних груп населення

**Кількість кредитів** – 10 – загальна кількість – 300 год., із них: аудиторних – 224 год., самостійної роботи студента – 76 год.

**Рік підготовки, семестр** – III рік підготовки (5 та 6 семестр)

**Компонент освітньої програми:** вибіркова

**Дні занять:** відповідно до розкладу.

**Консультації:** відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання:** українська

**Керівник курсу**

**ППП:** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Дунець-Лесько А.В.

**Контактна інформація** – тел. 032-276-84-06, e-mail la@ldufk.edu.ua

**Опис дисципліни**

Сучасний стан освіти вимагає високої професійної підготовленості тренерів з питань фізичної культури і спорту для підготовки різних груп населення. Цей курс поглиблює знання студентів з “Теорії і методики обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення»” – однієї з профільюючих дисциплін у професійній підготовці здобувачів вищої освіти з фізичної

культури і спорту, сприяє розвитку професійної майстерності та професійної кваліфікації тренерів.

Мета навчальної дисципліни – формування у студентів стійкого інтересу до майбутньої професії, надання комплексу необхідних знань, умінь і навичок з видів легкої атлетики. Підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації, а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок, які забезпечують підготовку фахівця з обраного виду легкої атлетики.

Завданнями дисципліни є: вивчити теорію, методикау навчання видів легкої атлетики; опанувати техніку видів легкої атлетики; підвищити рівень фізичної підготовленості; скласти контрольні нормативи; вивчити правила та вимоги до організації змагань з видів легкої атлетики; оздоровлення студентів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати теорію та методикау легкої атлетики, основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю легкоатлетів, особливості проведення навчально-тренувальних занять з різними віковими групами.

Вміти технічно правильно виконувати різновиди бігу, стрибків, метань та скласти контрольні нормативи; застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

**Пререквізити.** Вивчення цієї дисципліни базується на знаннях з курсів анатомії, фізіології, біохімії, педагогіки, психології, гігієни фізичного виховання та низки інших курсів; органічно поєднується з педагогічною практикою студентів, яка передбачає удосконалення організаційних і практичних навичок студентів. Вивчення курсу неможливе без освоєння загальних положень теорії і методикау фізичного виховання, основ спортивних тренувань і загальної теорії підготовки спортсменів та даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму. Обов'язковим є володіння знаннями з тем: «Характеристика видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкоатлетичних вправ», «Аналіз техніки та методикау навчання легкоатлетичних вправ», «Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

Основні правила змагань з легкоатлетичних видів», «Основи підготовки легкоатлетів», «Методика тренування легкоатлетів бігунів, стрибунів та метальників», «Багаторічне тренування легкоатлетів», «Контроль в легкій атлетиці», «методи наукових досліджень в легкій атлетиці».

**Постреквізити.** Студенти здобудуть компетентності, важливі для професійної кваліфікації здобувача вищої освіти рівня бакалавр.

### Навчальний контент

	Теми	Результати навчання
<b>III рік навчання (5 семестр), Модуль 5</b>		
1.	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедійна лекція</li> <li>• Семінар (робота в малих групах)</li> <li>• Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію виникнення та еволюцію розвитку потрійного стрибка.</li> <li>• Аналіз техніки потрійного стрибка.</li> <li>• Методику навчання техніки потрійного стрибка.</li> <li>• Основні правила змагань з потрійного стрибка та вимоги до місць проведення змагань.</li> </ul>
2.	Аналіз та методика навчання техніки метання диска. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедійна лекція</li> <li>• Семінар (робота в малих групах)</li> <li>• Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки метання диска.</li> <li>• Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).</li> <li>• Методику навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Правила змагань з метання диска.</li> </ul>
3.	Аналіз та методика навчання стрибка з жердиною. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедійна лекція</li> <li>• Семінар (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки стрибка з жердиною, видатних спортсменів.</li> <li>• Аналіз техніки стрибка з жердиною.</li> <li>• Методику навчання техніки стрибка з жердиною (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Основні правила та вимоги до місць проведення змагань зі стрибків з жердиною.</li> </ul>

4.	<p>Аналіз та методика навчання метання молота.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедійна лекція</li> <li>• Семінар (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки метання молота, видатні спортсмени.</li> <li>• Аналіз техніки метання молота.</li> <li>• Методику навчання техніки метання молота (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з метання молота.</li> </ul>
5.	<p>Фізична підготовка в обраному виді легкої атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основи методики фізичної підготовки спортсменів в обраному виді легкої атлетики.</li> <li>• Основні засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.</li> <li>• Контроль фізичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики.</li> </ul>
6.	<p>Вивчення та вдосконалення в техніці обраного виду легкої атлетики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основи методики технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики.</li> <li>• Засоби та методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики.</li> <li>• Удосконалення в техніці обраного виду легкої атлетики з застосуванням отриманих знань у навчально-тренувальних заняттях та змагальній діяльності.</li> <li>• Контроль технічної підготовленості в обраному виді легкої атлетики.</li> </ul>
7.	<p>Тактична та психологічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тактичні варіанти, які застосовуються в навчально-тренувальних та змагальних ситуаціях, різнобічність тактики</li> <li>• Управління передстартовими станами для досягнення найвищого спортивного результату</li> <li>• Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики.</li> </ul>
8.	<p>Організація та проведення змагань з легкої атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методичний семінар</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Структуру та зміст змагальної діяльності</li> <li>• Формування кошторису, програми та календаря змагань</li> <li>• Основні вимоги до складання регламенту про змагання</li> <li>• Вимоги до місця проведення та інвентарю</li> </ul>

9.	Суддівство змагань з легкої атлетики <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методичний семінар</li> </ul>	Знати правила змагань зі спортивної ходьби, бігу, стрибків, метань та багатоборств.
<b>III рік навчання (6 семестр), Модуль 6</b>		
10.	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедійна лекція</li> <li>• Семінар (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію виникнення та розвиток бігу з перешкодами. Досягнення у бігу з перешкодами</li> <li>• Аналіз техніки естафетного бігу з перешкодами</li> <li>• Методика навчання техніки бігу з перешкодами</li> <li>• Правила змагань бігу з перешкодами</li> </ul>
11.	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедійна лекція</li> <li>• Семінар (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію виникнення легкоатлетичного багатоборства.</li> <li>• Методику навчання й тренування у легкоатлетичному багатоборстві.</li> <li>• Правила змагань з легкоатлетичного багатоборства.</li> </ul>
12.	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедійна лекція</li> <li>• Семінар (робота в малих групах)</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Силу та її прояви в різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку.</li> <li>• Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку. Контроль за розвитком сили та швидкості.</li> <li>• Витривалість та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку.</li> <li>• Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку.</li> <li>• Контроль за розвитком гнучкості, спритності, відчуття рівноваги.</li> <li>• Взаємозв'язок та взаємозалежність прояву рухових якостей у легкоатлетів.</li> </ul>
13.	Фізична підготовка в обраному виді легкої атлетики <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практичні заняття (робота в малих групах)</li> </ul>	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основи методики фізичної підготовки спортсменів в обраному виді легкої атлетики.</li> <li>• Основні засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей в обраному виді легкої</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>атлетики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Контроль фізичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики.</li> </ul>
14.	<p>Вивчення та вдосконалення в техніці обраного виду легкої атлетики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Основи методики технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики.</li> <li>Засоби та методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики.</li> <li>Удосконалення в техніці обраного виду легкої атлетики з застосуванням отриманих знань у навчально-тренувальних заняттях та змагальній діяльності.</li> <li>Контроль технічної підготовленості в обраному виді легкої атлетики.</li> </ul>
15.	<p>Тактична психологічна підготовка легкоатлетів обраному виді.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тактичні варіанти, які застосовуються в навчально-тренувальних та змагальних ситуаціях, різнобічність тактики</li> <li>Управління передстартовими станами для досягнення найвищого спортивного результату</li> <li>Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики.</li> </ul>
16.	<p>Організація проведення змагань з легкої атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Методичний семінар</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Структуру та зміст змагальної діяльності</li> <li>Формування кошторису, програми та календаря змагань</li> <li>Основні вимоги до складання регламенту про змагання</li> <li>Вимоги до місця проведення та інвентарю</li> </ul>
17.	<p>Суддівство змагань з легкої атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Методичний семінар</li> </ul>	<p>Знати правила змагань зі спортивної ходьби, бігу, стрибків, метань та багатобортств.</p>

### *Програмні компетентності*

-	Вміти технічно правильно виконувати потрібний стрибок; метання диска.
-	Скласти контрольні нормативи з потрібного стрибка; метання диска.
-	Скласти контрольні нормативи з видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.
-	Застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до

## Літературні джерела

### Інтернет ресурси:

1. <https://www.ldufk.edu.ua/>
2. <https://dek.ldufk.edu.ua/f-pedagog-osvity/kafedry/legkoyi-atletyky/>
3. <https://www.ldufk.edu.ua/struktura/kafedry/legkoyi-atletyky/>
4. <https://flalo.org.ua/>
5. <https://uaf.org.ua/>
6. <https://www.european-athletics.com>
7. <https://worldathletics.org/>
8. <https://www.elearning.worldathletics.org/>

1. Андрес А.С., Лемешко В.Й. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації: [навч. посіб.] - Л.: Видавництво «Добра справа», 2010 – 108 с.

2. Біомеханіка спорту : навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів з фіз. виховання і спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов [та ін.] ; ред. А. М. Лапутін. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 320 с.

3. Бобровник В.І. 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 / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

4. Дух Т.І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні: навч.-метод. посіб. / Дух Т.І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 168 с.

5. Дух Т.І., Лемешко В.Й., Дунець-Лесько А.В., Свищ Я.С. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки: Навчально-методичний посібник / Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.

6. Кондрацька Г.Д. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Навчально-методичний посібник. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 222 с.

7. Легка атлетика: навч. посіб./ Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 304 с.

8. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 1. – 712 с.

9. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 2. – 608 с.

10. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Збірка наукових праць легкоатлетів – випусників Львівського державного інституту фізичної культури за редакцією Конестяпіна В.Г., Дацьківат П.П., Черненко Г.В. Львів.: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

11. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту III-IV рівнів акредитації. – Львів: Видавництво „ЛНУ», 2011. – 106 с.

12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів. Штабар. 1997. – 207 с.

13. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. Ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

14. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література. 1995. – 320 с.

15. Правила змагань з легкої атлетики ФЛАУ. 2024. – 181 с.

16. Приставський Т.Г, Лемешко В.Й, Дух Т.І. Легка атлетика-основа



оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник. 2-ге вид., доп. Львів: ЛДУФК, 2014. 248 с.

17. Приставський Т.Г., Лемешко В.Й., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів: Навчально-методичний посібник з фіз. Виховання для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту III-IV рівнів акредитації. – Львів: ЛНУВМ та БТ ім. С.З. Гжицького, 2012. – 354 с.

18. Совенко С.П. Спортивна ходьба: навч. посіб. / С.П. Совенко, Ю.М. Андрущенко, А.В. Соломін, В.Є. Виноградов. – К.: ТОВ «НВФ» Славутич-Дельфін», 2018. – 144с.

19. Цільова комплексна програма з легкої атлетики видів витривалості. Методичні рекомендації. Романчук С.І., Курбаков О.І., Величко О.І., Дух Т.І., Дунець-Лесько А.В. 2023. – 104 с.

20. Peter J L Thompson Introduction to coaching. The Official IAAF Guide to Coaching Athletics. International Association of Athletics Federations 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007, Monaco. – 228 p.

21. Peter Thompson Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. International Association of Athletics Federations 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007, Monaco, IAAF, 2009. – 252 p.

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).

- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання

може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

## **Політика оцінювання**

### ***Умови допуску до підсумкового контролю***

- відвідування (або відпрацювання) не менше 2/3 занять;
- складання підсумкових тестів зі змістовних модулів
- виконання завдань самостійної роботи
- виконання завдань практичних занять.

### ***Система оцінювання та вимоги***

***Загальна система оцінювання курсу.*** Оцінювання здійснюється відповідно до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до прийнятої в університеті 100-бальної шкали.

***Лекційні заняття.*** Лекції проходять у мульти-медіа супроводі. Проте презентації не будуть доступними для ознайомлення після лекційного заняття. Тому важливо робити записи під час лекційних занять. Це дозволить запам'ятати ключові деталі. Що найважливіше – дозволить зосередитися на найважливішій інформації, уважніше слухати і критично сприймати подану інформацію. Нотатки не повинні бути надто детальними. Вони повинні бути достатніми для відтворення інформації у пам'яті після лекції. Якщо ви не робили нотаток під час лекції, то очікується, що ви їх зробите під час самостійного вивчення конкретної теми. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua>).

***Семінарські заняття.*** На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо вчасно (до відповідної теми) виконати домашні письмові завдання. Розраховую на попередню підготовку до розгляду навчальних питань на семінарських заняттях і активну участь в дискусії під час їх обговорення (доповнення, аргументовані заперечення тощо – оцінюються такою ж кількістю балів як і сама відповідь).

**Практичні заняття.** На практичних заняттях обов'язково бути у спортивній формі. Студентам необхідно вміти технічно правильно виконувати потрійний стрибок; метання диска.

Скласти контрольні нормативи з потрійного стрибка; метання диска. Скласти контрольні нормативи з видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.

**Вимоги до самостійної роботи студента.** Завдання для домашніх завдань, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції, семінарських та практичних занять (репозитарій бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua>).

**Оцінювання** відбувається відповідно до порядку (<http://repository.ldufk.edu.ua>).

### **Критерії оцінювання**

У 5 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

#### **ТіМОВС (максимальна кількість балів 30):**

1. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість балів – **20**.
2. Контрольна робота. Максимальна кількість балів – **10**.

#### **СПВ (максимальна кількість балів 70):**

##### **70 балів:**

Для студентів, які вдосконалюють свою спортивну майстерність, I розряд і вище (згідно єдиної спортивної класифікації України), участь у чемпіонаті України, Універсиадах області та України, кубку України з попаданням в очкову зону (юніори, заняті місця з 1 по 16; молодь та дорослі з 1 по 12 місця), наявність у списках збірної команди вузу ЛДУФК, ЛШВСМ, збірної України, відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ.

Для студентів, які забезпечують організацію, суддівство змагань та проведення позанавчальних культурно-масових заходів (не менше 5 заходів).

**60 балів:** I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсиадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, організація, суддівство змагань та проведення позанавчальних культурно-масових заходів (не менше 4 заходів).

**45 балів:** II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях; організація, суддівство змагань та проведення позанавчальних культурно-масових заходів (не менше 3 заходів).

**У 6 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:**

**ТіМОВС (максимальна кількість балів 40):**

1. Участь у триборстві. Максимальна кількість балів – 30.
2. Контрольна робота. Максимальна кількість балів – 10.

**СПВ (максимальна кількість балів 60):**

**60 балів:**

Для студентів, які вдосконалюють свою спортивну майстерність, I розряд і вище (згідно єдиної спортивної класифікації України), участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, кубку України з попаданням в очкову зону (юніори, заняті місця з 1 по 16; молодь та дорослі з 1 по 12 місця), наявність у списках збірної команди вузу ЛДУФК, ЛШВСМ, збірної України, відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ.

Для студентів, які забезпечують організацію, суддівство змагань та проведення позанавчальних культурно-масових заходів (не менше 5 заходів).

**50 балів:** I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, організація, суддівство змагань та проведення позанавчальних культурно-масових заходів (не менше 4 заходів).

**35 балів:** II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях; організація, суддівство змагань та проведення позанавчальних культурно-масових заходів (не менше 3 заходів).

### *Модуль 5*

#### **Контрольні нормативи**

Вид/бали	10	5
Метання диска (жін.)	22	19
Метання диска (чол.)	25	22
Потрійний стрибок (жін.)	9,00	8,00
Потрійний стрибок (чол.)	11,00	10,00

## Модуль 6

### Контрольні нормативи

Вид/бали	30	15
<b>Триборство (жін.)</b>		
Біг 200 м	32,0	33,0
Стрибок у довжину	3,80	3,50
Штовхання ядра 3 кг	7,00	6,50
<b>Триборство (чол.)</b>		
Біг 400 м	1.01,5	1.02,5
Стрибок у довжину	4,80	4,30
Штовхання ядра 6 кг	9,00	8,00

Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
68-74	D	
61-67	E	задовільно
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Завдання для підсумкового контролю

1. Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.
2. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
3. Аналіз техніки метання диска.
4. Аналіз техніки метання молота.
5. Аналіз техніки потрійного стрибка.
6. Характеристика бігу з перешкодами.
7. Основи техніки стрибків.
8. Основи техніки метань.
9. Методика навчання техніки стрибка з жердиною.
10. Методика навчання техніки метання диска.

11. Методика навчання техніки метання молота.
12. Методика навчання техніки бігу з перешкодами.
13. Методика навчання техніки потрійного стрибка.
14. Правила змагань та функції суддівської бригади з легкоатлетичних стрибків.
15. Правила змагань та функції суддівської бригади з легкоатлетичних метань.
16. Правила змагань та функції суддівської бригади у бігових видах.
17. Правила змагань та функції суддівської бригади зі спортивної ходьби.
18. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).
19. Характеристика сили, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики.
20. Характеристика витривалості, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики.
21. Характеристика гнучкості, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики.
22. Характеристика координаційних якостей, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики.
23. Характеристика швидкості, як фізичної якості та її прояви у видах легкої атлетики.
24. Структура уроку з легкої атлетики.
25. Структура навчально-тренувальних занять з легкої атлетики.
26. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з жінками.
27. Методи наукових досліджень в легкій атлетиці.
28. Модельні характеристики бігунів.
29. Модельні характеристики стрибків.
30. Модельні характеристики метальників.
31. Модельні характеристики багатоборців.
32. Засоби та методи спортивного тренування.
33. Класифікація змагань. Положення (регламент) про змагання.