КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND ARCHITECTURE

БАКАЛАВР
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair **Фізичного виховання і спорту**

«**Затверджую/ Approve**»
Голова НМР факультету /
Faculty Chairman of SMC
ПІСУ
Ю.К. Нестеренко
«27» червня 2025

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

ОК.31 ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
А7	Фізична культура і спорт

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Киселевська С.М., старший викладач
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання / surname and initials, academic degree, rank)
(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФВіС
The work program was approved at the meeting of the chair
Протокол/ Protocol № 7 від / of « 24 » червень 2025

Завідувач кафедри / Head of Chair (підпис) /Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program guarantor
Гарант ОП / Guarantor of EP (підпис) /Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /
Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty
Протокол/ Protocol № 3 від / of « 25 » червень 2025

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2025/2026

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: **денна / full-time**											Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory				Самостійна робота / Individual work							
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:				КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task			
					лекції / lectures	лабораторн / laboratory	практичні / practical								
A7	Фізична культура і спорт	*3*	*90*	*40*	*20*		*20*	*50*				1	*E*	*5*	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: **(заочна)**										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks					
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory				Самостійна робота / Individual work						
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:				КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task			
					лекції / lectures	лабораторн / laboratory	практичні / practical								
A7	Фізична культура і спорт	*3*	*90*	*20*	*10*		*10*	*70*				1	*E*	*5*	

2

Анотація. Мета та завдання освітньої компонети/
Abstract. The purpose and tasks of the educational component

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

З*авдання* дисципліни:

- Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності.
- Знайомство студентів із теоретичними основами легкої атлетики.
- Формування у студентів практичних умінь виконання легкоатлетичних вправ.
- Формування у студентів педагогічних умінь і навичок.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

Дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» для студентів вищих навчальних закладів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня «бакалавр» є обов'язковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

Пререквізити/ Prerequisites: загальна середня освіта; фізкультурно-спортивна практика за видом спорту; Теорія спорту; Анатомія людини та спортивна морфологія Біомеханіка та ін.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline: **https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3474**

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
Інтегральна компетентність / Integral competence	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності / General competences	
ЗК 04	Здатність працювати в команді.
ЗК 09	Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст курсу / Course content:

Змістовий модуль 1. (Лекції: денна – 20 г./ заочна – 10 г.).

Лекція 1. Вступ до легкої атлетики.

Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Історія розвитку легкої атлетики.

Лекція 2. Загально-розвивальні і спеціальні вправи легкоатлета.

Загально-розвивальні вправи легкоатлета. Вимоги до вибору спеціальних вправ. Методичні правила виконання спеціальних вправ. Спеціальні врави, що спрямовані на розвиток фізичних якостей легкоатлета. Спеціальні вправи, що спрямовані на вдосконалення техніки рухів.

Лекція 3. Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ. Техніка, методика навчання в спортивній ходьбі.

Лекція 4. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Навчання техніки бігу на короткі дистанції**.** Основні помилки під час бігу на короткі дистанції та їх виправлення.

Лекція 5. Техніка та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.

Біг на середні і довгі дистанції. Особливості бігу на довгі дистанції в різних умовах. Основні помилки під час бігу на середні та довгі дистанції та їх виправлення.

Лекція 6. Техніка та методика навчання естафетному бігу та багатоборствам.

Естафетний біг. Правила змагань з естафетного бігу. Техніка естафетного бігу. Основні помилки під час эстафетного бігу. Характеристика багатоборств. Підготовка багатоборця. Участь у змаганнях.

Лекція 7. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам - стрибок у довжину, потрійний стрибок.

Характеристика стрибків. Стрибок у довжину: техніка стрибка. Навчання техніки стрибків у довжину. Виправлення помилок. Потрійний стрибок: техніка стрибка. Навчання техніки потрійного стрибка. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення.

Лекція 8. Техніка та методика навчання метанню списа, м'яча, гранати.

Техніка метання списа. Навчання техніки метання списа. Метання м’яча й гранати. Основні помилки під час метання списа та їх виправлення. Основні помилки при метанні м’яча й гранати.

Лекція 9. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

Характер змагань. Календар, положення і програма змагань. Оцінювання результатів. Суддівська колегія та її обов’язки. Правила змагань з бігу і ходьби. Правила змагань зі стрибків. Правила змагань з метань. Інформація і врочисті процедури. Місця для занять легкою атлетикою.

Лекція 10. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

Вимоги до проведення занять з легкої атлетики. Вимоги та рекомендації до процесу складання конспекту уроку. Постановка завдань заняття. Рекомендації щодо заповнення граф. Оптимальна послідовність роботи над конспектом.

Практичні заняття (денна – 20 г./ заочна – 10 г.):

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Техніка навчання та виконання загально-розвивальних та спеціальних вправ.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС З 8-10 ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу з низького старту.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції.

Практичне завдання: МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ І ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання естафетному бігу.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з місця та з розбігу способом «зігнувши ноги».

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ І З РОЗБІГУ. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛИ.

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу способом «ножиці».

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання потрійному стрибку.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПОТРІЙНОГО СТРИБКА. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ.

Заняття 10. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання метанню малого м’яча.

Практичне завдання:

1. ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ МАЛОГО М’ЯЧА. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.
2. ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МЕТАЛЬНИКІВ.

Індивідуальне завдання / Individual task

Індивідуальні роботи (ІР) ***з дисципліни*** (реферативна робота, розрахункова робота, презентація, конспект уроку та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

Індивідуальне завдання – скласти конспект уроку з легкої атлетики за визначеними завданнями.

Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	***відмінне виконання***: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу; - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	***відмінне виконання***: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
добре	8	***добре виконання:*** - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	***добре виконання:*** - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
задовільно	6	***задовільне виконання:*** - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування,

		недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.

Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обгрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
Разом		**10**

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів:

Тема 1. Основи підготовки легкоатлетів.
Тема 2. Досягнення і збереження спортивної форми.
Тема 3. Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі.
Тема 4. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на короткі дистанції.
Тема 5. Методика розвитку швидкості.
Тема 6. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на середні і довгі дистанції.
Тема 7. Методика розвитку швидкісної витривалості.
Тема 8. Методика розвитку загальної витривалості.
Тема 9. Техніка, методика навчання й тренування в бігу з перешкодами.
Тема 10. Методика розвитку координації рухів
Тема 11. Техніка, методика навчання й тренування в естафетному бігу та багатоборствах.
Тема 12. Техніка, методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках - стрибок у довжину, потрійний стрибок.
Тема 13. Техніка, методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках - стрибок у висоту, стрибок з жердиною.
Тема 14. Методика розвитку стрибучості.
Тема 15. Техніка, методика навчання й тренування у штовханні ядра та метанні диску.
Тема 16. Техніка, методика навчання й тренування у метанні списа, м'яча, гранати.
Тема 17. Методика розвитку сили.
Тема 18. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.
Тема 19. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

Всього годин на самостійну роботу: денна форма – по 2,5 години на кожну тему; заочна форма – по 3,5 години.

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

I підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічної мобільності, відрахування з університету).

Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

Поточний контроль може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується

цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які виконали не менше 60% робіт, за яким виконується поточне оцінювання, та отримали позитивну оцінку за виконання індивідуального завдання. Рекомендований розмір складової підсумкового контролю (екзамену) – 40- 60 балів.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

Семестровий екзамен – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

Розподіл балів для дисципліни
Distribution of points for the discipline with a form of test control

Поточне оцінювання / Current assessment		Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules	Інд. робота / Ind. task		
1			
50	10	40	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (Е) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

Відстрочений контроль або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проектів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	**Оцінка ECTS**	**Оцінка за національною шкалою**	
		Для екзамену, практики	*Для заліку*
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Роз’яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89

ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА "Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності" https://www.knuba.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/09/Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності-в-КНУБА.pdf та дотримується "Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату" https://www.knuba.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/09/polozh-zakhody-zapobih-akadem-plahiatu.pdf .

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

Політика щодо відвідування / Attendance Policy

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50. Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. ISBN 978-966-485-060-2

Навчальні посібники:

1. Демидова І.В. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції): Навчально-методичний посібник. – Миколаїв, 2016. - 61 с.
2. Кошева, Л. В. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання: навч. посіб. для викладачів і студентів / Л.В. Кошева, Т.О. Ольхова. – Краматорськ: ДДМА, 2019. – 55 с. ISBN 978-966-379-908-7
3. Кудряшова Т.І. 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.
4. Кузьомко Л.М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічних університетів. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 372 с. ISBN 978-966-7743-68-0
5. Момот О.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч. метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 132 с.
6. Семенов А.А. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206с

Конспекти лекцій: на освітньому сайті **org2.knuba.edu.ua**

Методичні роботи:

1. Киселевська С.М. Легка атлетика з методикою викладання: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська – Київ: КНУБА, 2022. – 35 с.

Інформаційні ресурси:

1. Новини НОК України. Режим доступу до ресурсу: http://noc-ukr.org/news/
2. Федерація легкої атлетики м. Києва. Режим доступу до ресурсу: https://fla-kyiv.org.ua/
3. Федерація легкої атлетики України. Режим доступу до ресурсу: https://uaf.org.ua/
4. http://library.knuba.edu.ua/ - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
5. https://org2.knuba.edu.ua/ – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

6. http://www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

Нормативна та законодавча база:

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text