**Індивідуальне завдання**

(в межах самостійної роботи студентів)

**Індивідуальне завдання** підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи можуть зробити його у вигляді ***конспекту уроку***.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у суддівстві змагань з легкої атлетики.

Індивідуального завдання (конспект уроку з легкої атлетики) подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (**реферат**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оцінка за національною шкалою** | **Кількість****балів** | **Критерії** |
| **відмінно** | 10 | відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), **дотримання норм доброчесності**) |
| 9 | відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), **дотримання норм доброчесності**) |
| **добре** | 8 | виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об`єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), **дотримання норм доброчесності**) |
| 7 | виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об`єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, **дотримання норм доброчесності**) |
| **задовільно** | 6 | виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об`єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, **дотримання норм доброчесності**) |

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Скласти конспект уроку з легкої атлетики відповідно до поставлених завдань.

Орієнтовний перелік індивідуальних завдань:

1.

- Ознайомити з технікою бігу з високого старту.

- Навчити техніки стрибка в довжину з місця.

- Сприяти розвитку ЗФП.

2.

- Ознайомити з технікою бігу з низького старту.

- Ознайомити з технікою стрибка в довжину з місця.

- Сприяти розвитку ЗФП.

3.

- Ознайомити з технікою естафетного бігу.

- Навчити техніки стрибка в довжину з місця.

- Сприяти розвитку сили м'язім ніг.

4.

- Ознайомити з технікою потрійного стрибка.

- Навчити техніки бігу з низького старту.

- Сприяти розвитку сили м'язів черефного преса.

5.

- Ознайомити з технікою метання малого м'яча.

- Закріпити техніку бігу з низького старту.

- Сприяти розвитку гнучкості.

6.

- Ознайомити з технікою бігу по віражу.

- Навчити техніки передачі естафетної палички.

- Сприяти розвитку загальної витривалості.

7.

- Ознайомити з технікою стрибка у висоту способом «Переступання».

- Навчити техніки метання малого м'яча.

- Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

8.

- Ознайомити з технікою метання гранати.

- Навчити техніки стрибка у висоту способом «Переступання».

- Сприяти розвитку стрибучості.

9.

- Ознайомити з технікою стартового розгону, бігу по дистанції та фінішуванню в бігу з низького старту.

- Навчити техніки виконання потрійного стриба.

- Сприяти розвитку сили м'язів рук та тулуба.

10.

- Ознайомити з технікою виконання потрійного стрибка.

- Закріпити техніку естафетного бігу.

- Сприяти розвитку гнучкості.

11.

- Навчити техніки спортивної ходьби.

- Закріпити техніку потрійного стрибка.

- Сприяти розвитку сили м'язів черевного преса.

12.

- Ознайомити з технікою виконання спеціальних бігових вправ.

- Сприяти удосконаленню техніки бігу з низького старту.

- Сприяти розвитку ЗФП.

13.

- Ознайомити з технікою спортивної ходьби.

- Сприяти удосконаленню техніки розбігу та відштовхування у стрибках в довжину з розбігу.

- Сприяти розвитку сили м'язів рук та плечового поясу.

14.

- Ознайомити з технікою бігу по віражу.

- Навчити техніки метання малогом'яча

- Сприяти розвитку сили м'язів спини.

15.

- Ознайомити з технікою фінішування в бігу на короткі дистанції.

- Закріпити техніку спортивної ходьби.

- Сприяти розвитку сили м'язів рук.

16.

- Ознайомити з технікою бігу по дистанції в бігу на короткі дистанції

- Закріпити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «Зігнувши ноги».

- Сприяти розвитку ЗФП.

17.

- Ознайомити з технікою бігу на довгі дистанції.

- Закріпити техніку стрибка у висоту способом «Переступання».

- Сприяти розвитку сили м'язів ніг.

18.

- Ознайомити з технікою потрійного стрибку.

- Сприяти вдосконаленню техніки бігу з низького старту.

- Сприяти розвитку швидкості.

19.

- Ознайомити з технікою стартового розгону в бігу на короткі дистанції.

- Сприяти вдосконаленню техніки метання малого м'яча.

- Сприяти розвитку загальної витривалості.

20.

- Ознайомити з технікою бігу з високого старту.

- Сприяти вдосконаленню техніки спортивної ходьби.

- Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

21.

- Ознайомити зі спеціальними вправами бігуна.

- Сприяти вдосконаленню техніки стибка в довжину з місця.

- Сприяти розвитку координації рухів.

22.

- Ознайомити з технікою бігу з низького старту.

- Сприяти вдосконаленню техніки розбігу у стрибках в довжину з розбігу.

- Сприяти розвитку ЗФП.

23.

- Ознайомити з технікою стартового розгону в бігу на короткі дистанції.

- Сприяти вдосконаленню техніки штовхання ядра з місця.

- Сприяти розвитку швидкості.

24.

- Ознайомити з технікою бігу на довгі дистанції.

- Сприяти вдосконаленню техніки стрибка у висоту способом «Переступання».

- Сприяти розвитку сили м'язів ніг.

25.

- Ознайомити з технікою фінішування в бігу на короткі дистанції.

- Закріпити техніку спортивної ходьби.

- Сприяти розвитку сили м'язів рук.

26.

- Навчити техніки спортивної ходьби.

- Закріпити техніку потрійного стрибка.

- Сприяти розвитку сили м'язів черевного преса.

.