

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра легкої атлетики

Дунець-Лесько А. В., Свищ Я. С., Павлось О. О.

ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ,
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

галузь знань 01 „Освіта”
спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”
факультет педагогічної освіти,
післядипломної та заочної освіти
рівень освіти – бакалавр

Розподіл балів, які отримують студенти

З 1 по 5 модуль студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

ТіМОВС (максимальна кількість балів 30):

1. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість балів – **20**.
2. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – **10**.

СПВ (максимальна кількість балів 70):

70 балів: I розряд і вище (додаток 1), 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;

60 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсиадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсиада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Демянюка, кубок

Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрілецтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

45 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організовує кафедра; суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Демянюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрілецтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

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. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 10.

СПВ (максимальна кількість балів 60):

60 балів: I розряд і вище (додаток 1), 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;

50 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Демянюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрілецтва», «Смолоскипна

естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

35 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організовує кафедра; суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста;

У 7 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

ТіМОВС (максимальна кількість балів 50):

1. Участь у багатоборстві. Максимальна кількість балів – 30.

2. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 20.

СПВ (максимальна кількість балів 50):

50 балів: I розряд і вище (додаток 1), 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;

40 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

25 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організовує кафедра; суддівство змагань та

організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

У 8 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

ТіМОВС (максимальна кількість балів 20):

1. Усне, письмове опитування – 20.

СПВ (максимальна кількість балів 30):

30 балів: I розряд і вище (додаток 1), 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;

20 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

10 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організовує кафедра; суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи

присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

2. Складання іспиту. Максимальна кількість балів – **50**.

Модуль 1 **Контрольні нормативи**

Вид/бали	10	5
Біг 1500 м (жін.)	6.30	7.10
Біг 3000 м (чол.)	11.30	12.10
Стрибок у довжину (жін.)	3,80	3,50
Стрибок у довжину (чол.)	4,80	4,50

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.
- Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні
- аналіз техніки спортивної ходьби;
- аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції;
- методика навчання техніки спортивної ходьби;
- методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
- аналіз техніки стрибка у довжину
- методика навчання техніки стрибка у довжину;
- склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;
- склад та функції бригади суддів з бігу на середні та довгі дистанції.
- склад та функції бригади суддів зі стрибка у довжину;

Модуль 2 **Контрольні нормативи**

Вид/бали	10	5
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	7,00	6,50
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	9,00	8,00
Біг 200м (жін.)	32,0	33,0
Біг 400м (чол.)	1.01,5	1.02,5

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- основи техніки легкоатлетичних вправ;
- аналіз техніки штовхання ядра;
- методика навчання техніки штовхання ядра;
- аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
- методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
- склад та функції бригади суддів зі штовхання ядра.
- склад та функції бригади суддів з бігу на короткі дистанції.

Модуль 3 Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Естафетний біг 4*400 м (жін.)	5.05,00	5.20,00
Естафетний біг 4*400 м (чол.)	4.02,0	4.08,0
Метання списа (жін.)	18	15
Метання списа (чол.)	30	25

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки естафетного бігу;
- методика навчання техніки естафетного бігу;
- аналіз техніки метання списа;
- методика навчання техніки метання списа;
- структура уроку з легкої атлетики;
- структура тренувального заняття з легкої атлетики;
- варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
- склад та функції бригади суддів з естафетного бігу;
- склад та функції бригади суддів з метання списа.

Модуль 4

Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Біг 100м з/б (жін.)	21,0	22,0
Біг 110м з/б (чол.)	19,0	20,0
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (жін.)	1,25	1,20
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (чол.)	1,40	1,30

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бар’єрного бігу;
- аналіз техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- методика навчання техніки бар’єрного бігу;
- методика навчання стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- склад та функції бригади суддів з бар’єрного бігу;
- склад та функції бригади суддів стрибка у висоту.

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

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки метання диска;
- аналіз техніки потрійного стрибка;
- аналіз техніки стрибка з жердиною;
- аналіз техніки метання молота;
- методика навчання техніки стрибка з жердиною;
- методика навчання техніки метання молота;

- методика навчання техніки метання диска;
- методика навчання потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з метання диска;
- склад та функції бригади суддів зі стрибка з жердиною;
- склад та функції бригади суддів з метання молота.

Модуль 6

Контрольні нормативи

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

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бігу з перешкодами;
- методика навчання бігу з перешкодами;
- легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
- наукові дослідження та наукові роботи у легкій атлетиці;
- методи науково-педагогічного дослідження;
- інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
- методика розвитку максимальної сили у легкоатлетів;
- методика розвитку “вибухової” сили (на прикладі тренування стрибунів і метальників);
- методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку бистроти у легкоатлетів (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);

- причини виникнення “швидкісного” бар’єра в легкоатлетів, методика його подолання;
- методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);
- методика розвитку силової витривалості легкоатлетів;
- методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку гнучкості у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку спритності у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку відчуття рівноваги у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики).

Модуль 7

Контрольні нормативи

Вид/бали	30	20	15	10
П’ятиборство (жін.): Стрибок у висоту, штовхання ядра 3 кг, біг 200 м, стрибок у довжину, біг 800 м	1700	1400	1200	Завершення всіх видів програми
Семиборство (чол.): біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра 6 кг, стрибок у висоту, біг 400 м, метання списа, біг 1500 м	2500	2100	1600	Завершення всіх видів програми

Модуль 7

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- проблема відбору у спорті;
- критерії спортивного відбору;
- етапи спортивного відбору;
- система підготовки легкоатлетів;

- структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
- побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
- особливості побудови мезоциклів жінок;
- побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.

Модуль 8

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
- фізіологічні особливості організму жінок;
- контроль в системі підготовки легкоатлетів;
- педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета.
- позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
- втома і відновлення – фактори працездатності;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності;
- застосування позатренувальних засобів у змагальних умовах;
- професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	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