

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра легкої атлетики

Конестяпін В. Г., Чорненька Г. В.

## ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

з навчальної дисципліни

### „ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ”

галузь знань 01 „Освіта”

спеціальність 014 „Середня освіта

спеціалізація 014.11 „Середня освіта (фізична культура)”

факультет педагогічної освіти,

післядипломної та заочної освіти

рівень вищої освіти – перший бакалаврський

ступінь – бакалавр

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме складання контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення заліку (1 модуль) та іспиту (2 модуль).

### Нормативи для студентів 1 року навчання

№	Види л/а	Чоловіки		Жінки	
		10 балів	5 балів	10 балів	5 балів
1.	Спортивна ходьба	Відмінна техніка	Задовіл. техніка	Відмінна техніка	Задовіл. Техніка
2.	Біг на середні дистанції (1500м, 800 м), хв	5,25	5,50	3,18	3,35
3.	Штовхання ядра (6кг, 3 кг), м	9,50	8,00	7,00	6,00
4.	Стрибок у довжину, м	4,80	4,50	3,80	3,50
5.	Біг на 100 м, с	13,0	14,0	15,6	16,0
6.	Метання гранати, м	35	30	25	20

Критерії оцінювання студентів у першому модулі (в сумі 100 балів):

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 10 балів). Максимальна кількість – **60 балів**.
2. Відвідування навчальних занять – **10 балів**.
3. Навчальна практика – **5 балів**.
4. Написання контрольних робіт (конспектів самопідготовки, рефератів) одна робота 5 балів) – **10 балів**.
5. Письмове (усне) опитування – **15 балів**.

#### **Питання для самопідготовки**

1. Сучасний стан легкої атлетки в Україні та світі.
2. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
3. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій.
4. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.
5. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.
6. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.
8. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.
9. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.
10. Аналіз та методика навчання бігу на середні дистанції.

#### **Контрольні запитання**

1. Історія виникнення видів легкої атлетики.
2. Класифікація видів легкої атлетики.
3. Міжнародні організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
4. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та Львівській області.
5. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
6. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.
7. Провідні українські легкоатлети.
8. Сучасний стан легкої атлетки в світі. Світові лідери.
9. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
10. Аналіз техніки штовхання ядра.
11. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
12. Методика навчання техніки штовхання ядра.
13. Склад та функції суддів зі штовхання ядра.
14. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки штовхання ядра та шляхи їх виправлення.
15. Аналіз техніки метання гранати.
16. Методика навчання техніки метання гранати.
17. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
18. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
19. Аналіз техніки стрибка у довжину.
20. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
21. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх виправлення.

22. Склад та функції суддів зі стрибка у довжину.
23. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
24. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки бігу на короткі дистанції та шляхи їх виправлення.
25. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки спортивної ходьби та шляхи їх виправлення.

### Нормативи для студентів II року навчання

№	Види л/а	Чоловіки		Жінки	
		6 балів	3 бали	6 балів	3 бали
1.	Стрибок у висоту «переступанням», см	130	125	115	110
2.	Потрійний стрибок, м	11,00	10,00	8,80	8,00
3.	Метання списа, м	28	20	18	15
4.	Естафетний біг 4x100 м, с	55,0	58,0	63,0	67,0
5.	Бар'єрний біг (110 м – h 84 см, 100 м - h 76), с	17,5	19,5	21,5	22,3

### Критерії оцінювання студентів у другому модулі (в сумі 100 балів):

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 6 балів). Максимальна кількість – **30 балів**.
2. Проведення підготовчої частини заняття за конспектом – **4 бали**.
3. Опитування (письмове тестування або усне опитування, семінарські заняття (1 заняття 2 бали)) – **16 балів**.
5. Складання іспиту з «ГІМ легкої атлетики». Максимальна кількість – **50 балів**.

### Питання для самопідготовки

1. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.
2. Правила змагань з легкоатлетичних видів.
3. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.
4. Урок з легкої атлетики (завдання, зміст).
5. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.
6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.
7. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.
8. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.
9. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.
10. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.
11. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

### 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	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
68-73	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни