

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка

НН інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН ІФК

Лянной М.О.

« 31 » серпня 2022 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Легка атлетика та методика її викладання

(1-й рік навчання)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

НН інституту фізичної культури


« 31 » серпня 2022 р.

Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент

Суми –2022

Розробники:

1. Кулик Ніна Анатоліївна, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорт, доцент; 

2. Скачедуб Наталя Миколаївна, старший викладач кафедри теорії та методики спорту.



Робоча програма розглянута на засіданні кафедри теорії та методики спорту. \_\_\_\_\_

Протокол № 1 від "30" серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент \_\_\_\_\_



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 6	<b>Бакалавр</b>	Обов'язкова			
		<b>Рік підготовки:</b>			
1-й		1-й			
<b>Семестр</b>					
1-й		2-й	1-й	2-й	
<b>Лекції</b>					
6 год.		6 год.	2 год.	2 год.	
<b>Практичні</b>					
28 год.		28 год.	6 год.	6 год.	
<b>Лабораторні</b>					
год.		год.			
<b>Самостійна робота</b>					
56 год.		54 год.	82 год.	80 год.	
<b>Консультації:</b>					
		2 год.	2 год.		
<b>Залік</b>					
1				1	
<b>Екзамен</b>					
		2 год.	1 год.		
Загальна кількість годин – 180 год.					

## **1. Мета вивчення навчальної дисципліни**

Мета навчальної дисципліни полягає сформувати у студентів знань, умінь і 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, необхідних для майбутньої професії та створення практичного досвіду стосовно теорії та методики обраного виду легкої атлетики

Відповідно до основної мети визначені такі **завдання** курсу навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання».

### **Завдання дисципліни:**

1. Надання інформації про історію розвитку легкої атлетики.
2. Формування знань з основ теорії легкої атлетики (зміст, класифікація, загальна характеристика та ін.).
3. Засвоєння студентами основ техніки легкоатлетичних вправ.
4. Навчити студентів аналізувати техніку легкоатлетичних вправ.
5. Надання студентам теоретичних знань та практичного досвіду, щодо організації та проведення змагань з легкої атлетики.
6. Сформувати у студентів професійно-педагогічні навички для проведення уроку в школі та складання навчальної і методичної документації.
7. Надати знання у галузі планування й організації навчально-тренувальних знань з легкої атлетики.

## **2. Передумови для вивчення дисципліни**

Анатомія людини з основами спортивної морфології; вікова фізіологія та здоров'я людини, біохімія.

### 3. Результати навчання за дисципліною

<b>Знання</b>	<p><b>ІК.</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або в процесі навчання, що передбачає застосування теорії та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><b>ЗК 1.</b> Здатність вчити та оволодівати сучасними знаннями. <b>ЗК 12.</b> Здатність застосовувати у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ФК 1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p>	<p><b>ПРН 1.</b> Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язування існуючих проблем.</p> <p><b>ПРН 2.</b> Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримувати етики ділового спілкування.</p> <p><b>ПРН 3.</b> Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p><b>ПРН 4.</b> Показувати навички самостійної роботи демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p>
<b>Уміння</b>	<p><b>ЗК 9.</b> Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p><b>ФК 2.</b> Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p><b>ФК 3.</b> Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p><b>ФК 10.</b> Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p><b>ФК 11.</b> Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p><b>ФК 14.</b> Здатність до безпервного професійного розвитку.</p>	<p><b>ПРН 7.</b> Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p><b>ПРН 10.</b> Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p><b>ПРН 17.</b> Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p><b>ПРН 21.</b> Застосувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>
<b>Комунікація:</b>	<p><b>ФК 6.</b> Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p><b>ФК 15.</b> Здатність до організації</p>	<p><b>ПРН 9.</b> Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та</p>

	<p>та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p><b>ФК 16.</b> Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціальних дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p>інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p><b>ПРН 22.</b> Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p><b>ПРН 23.</b> Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.</p>
<p><b>Автономія та відповідальність</b></p>	<p><b>ФК 7.</b> Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p><b>ФК 8.</b> Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</p> <p><b>ФК 9.</b> Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p>	<p><b>ПРН 8.</b> Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p><b>ПРН 12.</b> Аналізувати процеси ставлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.</p> <p><b>ПРН 14.</b> Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p>

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	«Відмінно» – навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Всі теоретичні та практичні завдання програми виконані на максимальний бал.
82 – 89	«Дуже добре» – навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал.
74 – 81	«Добре» – навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо.
64 – 73	«Задовільно» – навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо.
60 – 63	«Посередньо» – навчальна діяльність не відповідає більшості вимог, набуті мінімальні практичні навички, навчальні завдання, передбачені програмою або не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35-59	«Незадовільно» (з можливістю перездачі) – навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість передбачених навчальною програмою завдань не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.
1 – 34	«Незадовільно» (без можливості перездачі) – навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєно, практичні навички не сформовані.

#### Розподіл балів (I семестр)

Поточний контроль							Разом	Сума
Розділ 1			Розділ 2					
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 2.1.	Т 2.2.	Т 2.3.	Т 2.4.		
2	2	2	16	16	16	16	70	100
Контроль самостійної роботи								
10			5	5	5	5	30	

\*Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4..... – теми розділів.

#### Розподіл балів (II семестр)

Поточний контроль							Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
Розділ 1			Розділ 2							
Т 1.4.	Т 1.5.	Т 1.6.	Т 2.5.	Т 2.6.	Т 2.7.	Т 2.8.				
2	2	2	12	12	12	12	54	75	25	100
Контроль самостійної роботи										
3	3	3	3	3	3	3	21			

\*Т 1.4-1.6., Т 2.5 - 2.8. – теми розділів.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>Добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	
60 - 63	<b>E</b>	<b>Задовільно</b>
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 – 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засоби оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік та екзамен, завдання для поточного контролю (контрольне тестування), підсумковий контроль (питання-завдання).

### 6. Програма навчальної дисципліни

1. Легка атлетика, як навчальна дисципліна.
2. Основи техніки спортивної ходьби.
3. Основи техніки бігу (короткі, середні і довгі дистанції).
4. Естафетний біг.
5. Бар'єрний біг та стипль-чез.
6. Кросовий біг.
7. Основи техніки легкоатлетичних стрибків (стрибок в довжину, потрійний стрибок).
8. Методика навчання стрибка у висоту.
9. Основи техніки метання (малого м'яча, метання списа, метання диску).
10. Штовхання ядра.
11. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.
12. Методика організації і проведення навчальних тренувальних занять.

#### 6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

#### **Розділ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.**

Тема 1. 1. Лекція «Легка атлетика, як навчальна та наукова дисципліна. Історія розвитку легкої атлетики».



- Тема 1. 2. Лекція «Основи техніки спортивної ходьби та бігу».
- Тема 1.3. Лекція «Основи техніки стрибків та метання».
- Тема 1. 4. Лекція «Методики підвищення спортивно-технічної підготовленості учнів у бігу, стрибках і метаннях».
- Тема 1.5. Лекція «Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу»
- Тема 1. 6. Лекція «Організація та проведення змагань. Спортивні споруди для змагань з легкої атлетики їх обладнання та експлуатація».
- Розділ 2. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРО ОСНОВИ ТЕХНІКИ ОБРАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ.**
- Тема 2. 1. Спортивна ходьба.
- Тема 2. 2. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції.
- Тема 2. 3. Основи техніки бігу на короткі дистанції. Естафетний біг.
- Тема 2. 4. Кросовий біг.
- Тема 2. 5. Бар'єрний біг та стипль-чез.
- Тема 2. 6. Основи техніки стрибка в довжину та потрійний стрибок.
- Тема 2. 7. Основи техніки навчання стрибка у висоту.
- Тема 2. 8. Основи техніки метання (малого м'яча, метання списа, метання диску та штовхання ядра).

### 6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин										
	Денна форма					Заочна форма					
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.</b>											
Тема 1. 1. Лекція «Легка атлетика, як навчальна та наукова дисципліна. Історія розвитку легкої атлетики».	4	2			2	3	1				2
Тема 1. 2. «Основи техніки спортивної ходьби та бігу».	4	2			2	2,5	0,5				2
Тема 1. 3. «Основи техніки стрибків та метання».	4	2			2	2,5	0,5				2
Тема 1. 4. «Методики підвищення спортивно-	4	2			2	2,5	0,5				2

технічної підготовленості учнів у бігу, стрибках і метаннях».												
<b>Тема 1. 5.</b> «Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу».	<b>4</b>	<b>2</b>				<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>				<b>2</b>
<b>Тема 1. 6.</b> «Організація та проведення змагань. Спортивні споруди для змагань з легкої атлетики їх обладнання та експлуатація».	<b>4</b>	<b>2</b>				<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>				<b>2</b>
<b>Усього за лекційний курс</b>	<b>24</b>	<b>12</b>				<b>12</b>	<b>16</b>	<b>4</b>				<b>12</b>
<b>Розділ 2. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРО ОСНОВИ ТЕХНІКИ ОБРАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ.</b>												
<b>Тема 2. 1.</b> Спортивна ходьба.	<b>22</b>		<b>8</b>			<b>14</b>	<b>20</b>		<b>2</b>			<b>18</b>
<b>Тема 2. 2.</b> Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції.	<b>22</b>		<b>6</b>			<b>16</b>	<b>20</b>		<b>2</b>			<b>18</b>
<b>Тема 2. 3.</b> Основи техніки бігу на короткі дистанції. Естафетний біг.	<b>20</b>		<b>8</b>			<b>12</b>	<b>20</b>		<b>2</b>			<b>18</b>
<b>Тема 2. 4.</b> Кросовий біг.	<b>16</b>		<b>6</b>			<b>10</b>	<b>19</b>		<b>1</b>			<b>18</b>
<b>Тема 2. 5.</b> Бар'єрний біг та стипль-чез.	<b>18</b>		<b>8</b>			<b>10</b>	<b>19</b>		<b>1</b>			<b>18</b>
<b>Тема 2. 6.</b> Основи техніки стрибка в довжину та потрійний стрибок.	<b>16</b>		<b>6</b>			<b>10</b>	<b>19</b>		<b>1</b>			<b>18</b>
<b>Тема 2. 7.</b> Основи техніки навчання стрибка у висоту.	<b>16</b>		<b>6</b>			<b>10</b>	<b>19</b>		<b>1</b>			<b>18</b>

<b>Тема 2. 8. Основи техніки метання (малого м'яча, метання списа, метання диску та штовхання ядра.</b>	<b>16</b>		<b>8</b>			<b>16</b>	<b>20</b>		<b>2</b>			<b>18</b>
<b>І семестр</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>28</b>			<b>56</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>82</b>
<b>II семестр</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>28</b>		<b>2</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>80</b>
<b>Усього годин</b>	<b>180</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>110</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>162</b>

### Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Легка атлетика, як навчальна та наукова дисципліна. Історія розвитку легкої атлетики.	2	1
2.	Основи техніки спортивної ходьби та бігу.	2	1
3.	Основи техніки стрибків та метання.	2	
4.	Методики підвищення спортивно-технічної підготовленості учнів у бігу, стрибках і метаннях.	2	1
5.	Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу.	2	
6.	Організація та проведення змагань. Спортивні споруди для змагань з легкої атлетики їх обладнання та експлуатація.	2	1
<b>Разом</b>		<b>12</b>	<b>4</b>

### Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРО ОСНОВИ ТЕХНІКИ ОБРАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ.</b>			
1.	Тема 2. 1. Навчання техніки спортивної ходьби. Фази рухів у циклі (подвійний крок). Чергування одиночної і подвійної опори. Характеристика внутрішніх і зовнішніх сил, їх взаємодія при ходьбі. Шлях керування загального центру ваги тіла. Довжина і частота кроків. Дихання. Основні технічні вимоги до спортивної ходьби. Здача нормативу з спортивної ходьби. Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань.	8	2
2.	Тема 2. 2. Основи техніки бігу на середні дистанції. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції (800, 1500 м) та довгі дистанції (3000, 5000, 10000м). Старт, фініш. Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань.	6	2

3.	<p>Тема 2. 3. Основи техніки бігу на короткі дистанції. Характеристика рухів бігуна в момент вертикалі і постановки ноги на опору. Прискорення та загальмування окремих ланок ноги. Значення інерції. Різновидність постановки стопи на опору. Вертикальні та поперечні коливання загального центру ваги при бігові. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції (30, 60, 100 м). Швидкість руху довжина та частота кроків. Дихання. Різновидність стартового положення, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.</p> <p>Основи техніки навчання техніки естафетного бігу (4x100 м ; 4x400 м).</p> <p>Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань.</p>	8	2
4.	<p>Тема 2.4. Кросовий біг. Основи навчання техніки кросового бігу та його характеристика.</p> <p>Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань.</p>	6	1
5.	<p>Тема 2. 5. Бар'єрний біг та стипль-чез. Характеристика бар'єрного бігу та стипль-чез методика навчання.</p> <p>Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань.</p>	8	1
6.	<p>Тема 2. 6. Основи техніки стрибка в довжину та потрійний стрибок. Основи техніки стрибка в довжину. Фази стрибка, розбіг, поштовх, політ, приземлення. Задачі і способи їх вирішення в кожній окремій фазі. Особливості техніки стрибків різними способами. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння стрибка у довжину.</p> <p>Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань. Випадки, коли спроби не зараховуються.</p>	6	1
7.	<p>Тема 2. 7. Основи техніки навчання стрибка у висоту. Основи техніки стрибка у висоту. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння стрибка у висоту. Спеціальні вправи, які забезпечують</p>	6	1

	виховання фізичних якостей, необхідних для легкоатлетів стрибунів. Послідовність навчання стрибків. Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань. Випадки, коли спроби не зараховуються.		
8	Тема 2. 8. Основи техніки метання малого м'яча, метання списа, метання диску. Метання як спосіб переміщення предметів у просторі. Залежність дальності польоту від початкової швидкості, кута вильоту, опору повітря, форми снаряду. Фази спортивного метання. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для метання. Послідовність навчання метанню малого м'яча та спису. Техніка безпеки при проведенні легкоатлетичних метань. Основи техніки штовхання ядра. Підбір різноманітних вправ. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для метання. Підготовчі та попередні вправи для навчання штовхання ядра. Послідовність навчання штовхання ядра. Техніка безпеки при проведенні легкоатлетичних метань. Суддівство змагань (обраного виду), функціональні обов'язки суддівських бригад. Обладнання місць змагань з виду. Права та обов'язки учасників змагань. Випадки, коли спроби не зараховуються.	8	2
<b>Разом</b>		<b>56</b>	<b>12</b>

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.</b>			
1.	Легка атлетика, як навчальна та наукова дисципліна. Виступ українських легкоатлетів на змаганнях.	2	2
2.	Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Участь спортсменів (скороходів) на змаганнях.	2	2
3.	Основи техніки стрибків та метання. Характеристика технічних видів. Участь спортсменів (технічних видів) на змаганнях.	2	2
4	Методики підвищення спортивно-технічної підготовленості учнів у бігу, стрибках і метаннях.	2	2

5	Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу.	2	2
6.	Організація та проведення змагань. Спортивні споруди для змагань з легкої атлетики їх обладнання та експлуатація.	2	2
7.	Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та їх обґрунтування	4	8
8.	Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби.	6	8
9.	Аналіз та обґрунтування техніки бігу.	6	8
10.	Аналіз та обґрунтування техніки бігу на короткі дистанції.	4	8
11.	Аналіз та обґрунтування техніки естафетного бігу.	4	8
12.	Аналіз та обґрунтування техніки бігу на середні дистанції.	6	8
13.	Аналіз та обґрунтування бар'єрного бігу та стипль-чезу.	6	10
14.	Характеристика кросового бігу.	6	8
15.	Аналіз та обґрунтування техніки стрибків (в довжину).	6	10
16.	Аналіз та обґрунтування техніки стрибків (у висоту).	6	10
17.	Аналіз та обґрунтування техніки метання (малого м'яча, метання списа, метання диску). Техніка безпеки.	6	8
18.	Характеристика штовхання ядра. Техніка безпеки.	6	8
19.	Методика навчання легкоатлетичного юнацького чотириборства.	4	8
20.	Багатоборство ( 7-ми та 10- ти борство).	4	8
21.	Розвиток сили, швидкості.	6	8
22.	Розвиток витривалості та координаційних здібностей.	6	8
23.	Особливості та організація і проведення змагань з легкої атлетики.	6	8
24.	Аналіз та особливості методики організації і проведення навчальних тренувальних занять.	6	8
<b>Разом</b>		<b>110</b>	<b>162</b>

## Нормативи спортивно-технічної підготовленості

Види	Чоловіки			Жінки		
	Е-Д	С-В	А	Е-Д	С-В	А
Спортивна ходьба, 1 км (хв., сек.)	6.00	5.45	5.30	7.00	6.45	6.30
Спринтерський біг, 100 м (сек.)	14.5	13.5	12.5	16.5	15.4	14.4
Спринтерський біг, 200 м (сек.)	29.5	27.2	26.0	34.0	32.5	31.0
Біг 1500 м (чол.), 800 (жін.) (хв., сек.).	5.30	5.15	5.00	3.30	3.10	3.00
Кросовий біг	Участь у першості інституту					
Естафетний біг, 4x100 м	Техніка виконання					
Стрибок у довжину	4.60	4.90	5.20	3.60	3.90	4.20
Стрибок у висоту «переступання» (см)	130	135	140	110	115	120
Метання малого м'яча (м)	45	50	55	30	35	40
Метання спису (м)	25	30	35	15	20	25
Штовхання ядра (м)	8	9	10	6	7	8
Юнацьке чотириборство (очки)	160	190	220	160	190	220

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

### РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ.

1. Дайте визначення основним видам легкої атлетики.
2. Охарактеризуйте визначені види легкої атлетики.
3. Дайте коротку характеристику історії розвитку стародавньої легкої атлетики.
4. Якими подіями знаменується початок історії розвитку сучасної легкої атлетики?
5. З якого року бере початок подія пов'язана з відродженням Олімпійських ігор сучасності?
6. До якого часу найвища олімпійська нагорода виготовлялася з чистого золота?
7. В якому році довжина марафонської дистанції була прийнята на рівні 42км 195 м?



8. З якого року та в яких видах легкоатлетичної програми жінки отримали право виступати на Іграх Олімпіад?
9. Кому з радянських легкоатлетів вручили першу в історії вітчизняної легкої атлетики золоту олімпійську медаль?
10. В якому році африканські бігуни на довгі дистанції почали панувати на олімпійському подіумі?
11. На Іграх якої Олімпіади допінгова проблема вийшла на перший план серед проблем сучасної легкої атлетики?
12. Назвіть легкоатлетів, які протягом своєї кар'єри завоювали найбільшу кількість олімпійських нагород?
13. З якого року програма з легкої атлетики на Олімпійських іграх почала нараховувати 47 дисциплін?
14. Дайте коротку характеристику виступів українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.
15. Скільки золотих, срібних та бронзових медалей було завойовано українськими легкоатлетами на Олімпійських іграх за часи незалежності?
16. Хто з легкоатлетів України є діючими рекордсменами Світу?

## **РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРО ОСНОВИ ТЕХНІКИ ОБРАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ.**

1. Дайте характеристику класифікації легкоатлетичних вправ.
2. Проведіть аналіз техніки спортивної ходьби.
3. Проведіть аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
4. Проведіть аналіз техніки бігу на середні дистанції.
5. Проведіть аналіз техніки бігу на довгі дистанції.
6. Проведіть аналіз техніки бар'єрного бігу 100м і 110 м.
7. Проведіть аналіз техніки бар'єрного бігу 400м.
8. Провести аналіз техніки естафетного бігу.
9. Провести аналіз бігу стипль-чез.
10. Аналіз і характеристика кросового бігу.
11. Проведіть аналіз техніки стрибка у довжину.

12. Проведіть аналіз техніки стрибка у висоту.
13. Проведіть аналіз техніки метання малого м'яча.
14. Проведіть аналіз техніки метання спису.
15. Проведіть аналіз техніки метання диску.
16. Проведіть аналіз техніки штовхання ядра.
17. Характеристика навчання легкоатлетичного юнацького чотириборства.
18. Аналіз і характеристика багатоборство (7–ми та 10-ти борство).
19. Які особливості методики навчання легкоатлетичним багатоборством ?
20. Дайте характеристику класифікації легкоатлетичних вправ.
21. Які завдання слід вирішувати при навчанні любому з видів легкоатлетики?
22. Сила це -. ?.
23. Що можна віднести до силових якостей.
24. Які основні завдання силової підготовки.
25. Назвіть методи розвитку сили.
26. Швидкість це. ?..
27. Назвіть форми прояву швидкості.
28. До основних завдань швидкісної підготовки відносяться.
29. Основні методи розвитку швидкості це. ?..
30. Що можна віднести до засобів розвитку швидкості.
31. Витривалість це. ?..
32. Назвіть види витривалості.
33. Назвіть основні завдання розвитку витривалості.
34. До основних методів розвитку витривалості можна віднести.
35. Спритність це. ?..
36. Вкажіть основні завдання розвитку спритності.
37. Методи розвитку спритності це ?....
38. Вкажіть засоби розвитку спритності.

39. Гнучкість це ?..

40. До засобів розвитку гнучкості відносяться...

41. Які основні завдання розвитку гнучкості?

### **Організація і суддівство змагань.**

1. Особливості занять ходьбою і бігом з особами похилого віку.
2. Особливості оздоровчих занять стрибками з особами похилого віку.
3. Особливості оздоровчих занять метаннями з особами похилого віку.
4. Особливості проведення змагань зі спортивної ходьби.
5. Особливості проведення змагань з бігу на короткі дистанції.
6. Особливості проведення змагань з бігу на середні та довгі дистанції.
7. Особливості проведення змагань з марафонського бігу.
8. Особливості проведення змагань з бар'єрного та естафетного бігу.
9. Особливості проведення змагань з горизонтальних стрибків.
10. Особливості проведення змагань з вертикальних стрибків.
11. Особливості проведення змагань з метань спису.
12. Особливості проведення змагань зі штовхання ядра.
13. Особливості проведення змагань з метання диску та молоту.
14. Дайте характеристику головній суддівській колегії.
15. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів зі стрибків.
16. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів зі спортивної ходьби.
17. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з бігу на короткі дистанції.
18. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з бігу на середні та довгі дистанції.
19. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з метань.
20. Охарактеризуйте склад і обов'язки бригади суддів з естафетного бігу.

## **7. Рекомендовані джерела інформації**

### **Основні:**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. К. : ЖДУ імені І. Франка, 2010. 320 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: навч. посіб. Черкаси: Брама-Україна, 2008. 632 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика: навч. посіб. Харків : ОВС, 2010. 395 с.
4. Горбенко В.П., Степаненко Д.І., Новіков В.П. Теорія та методика легкої атлетики: навчальний посібник. Дніпропетровськ.: 2014. 267с.
5. 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 / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.
6. Легка атлетика: учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под. общ. ред. Бобровника В. И., Совенко С. П., Колота А. В. К.: 2017. 759 с.
7. Ялович В. Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навч. посіб. Луцьк : РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.
8. Sytnik S., Bilotserkivska Y., Kozeruk Y., Skachedub N., Lapytskyi, V., Mishchenko O. (2021). Development of volitional qualities and improvement of psycho-emotional state of higher education students in the process of pentathlon. *Laplage in Journal*, 7(3A), p.334-339.

### **Додаткові:**

1. Криличенко О. В., Форостян О. І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2012. 108 с.
2. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні

рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.

3. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5–6 років з використанням елементів легкої атлетики : монографія. Суми: Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. 248 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література. 1995. 320 с.
5. Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці : навч. посіб. 2 вид. перероб. і доопр. Вінниця : ВДПУ, 2011. 149 с.
6. Присяжнюк Д. С. Теорія і методика легкої атлетики. Вінниця : друк. лаб. ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 126 с.
7. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Харків : ОВС, 2005. 208 с.
8. Яковлів В.Л. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 148 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.rusathletics.com/>
5. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
6. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>
7. <http://www.runners.ru/>
8. <http://www.spb-la.ru/>
9. <http://athletics-magazine.com/>
10. <http://msuathletics.ru/>
11. <http://www.blr-running.com/>
12. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

## **8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Програмне забезпечення: комп'ютер, наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.

Спортивний інвентар: стартові колодки, естафетні палиці, м'ячики для метання, бар'єри, спис, ядро, диск, секундомір, рулетка, метболи (м'ячі), отягощителі, експандер, каремати, скакалки, гантелі, штанга, фото та відео легкоатлетичних вправ.