

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**  
**КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри олімпійського  
та професійного спорту  
протокол від № 1 від 07.09.2020 р.  
в.о. завідувача кафедри



Л. Харченко-Баранецька

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**  
**ОК 16 ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Освітня програма Фізична культура і спорт

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

## 1. Опис курсу

Назва освітньої компоненти	Легка атлетика з методикою викладання
Тип курсу	Обов'язкова компонента
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень освіти
Кількість кредитів/годин	5,5 (2) кредити / 165 (60) годин
Семестр	III-IV- V семестр
Викладач	Олександр Еделев (Aleandr Edelev ), кандидат наук з фізичного виховання та спорту <a href="https://orcid.org/0000-0002-7866-0282">https://orcid.org/0000-0002-7866-0282</a>
Посилання на сайт	
Контактний телефон, месенджер	(0552)326765
Email викладача:	edelevalexandr@gmail.com
Графік консультацій	Вівторок, 15:30-16:30, ауд. 322а або за призначеним часом
Методи викладання	лекційні заняття, лабораторні роботи, кейси, презентації, тестові завдання, індивідуальні завдання
Форма контролю	Залік, екзамен

**1. Анотація дисципліни:** дисципліна є складовою частиною педагогічного процесу спрямованого на підготовку вчителів фізичної культури до здійснення освітнього процесу в процесі занять та в процесі позаурочної роботи.

### 2. Мета та завдання дисципліни:

Мета дисципліни: полягає у формуванні знань, вмінь, навичок, компетентностей організації та проведення освітньої та виховної роботи серед учнівської молоді засобами легкої атлетики.

#### Завдання:

- оволодіння педагогічною технологією легкої атлетики; опанування методикою навчання та тренування школярів;
- ознайомлення студентів з загальним станом теорії і практики легкої атлетики, методики виконання наукових досліджень проблем методики викладання легкої атлетики;
- формування вмінь та навичок організації і проведення змагань з легкої атлетики тощо;
- удосконалення техніки і тактики видів легкої атлетики, сприяння розвитку фізичних якостей у студентів.

### 3. Програмні компетентності та результати навчання

**Після успішного завершення дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання:**

#### **Загальні компетентності:**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Спеціальні компетентності:**

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

#### **4. Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

<b>Кількість кредитів/годин</b>	<b>Лекції (год.)</b>	<b>Практичні заняття (год.)</b>	<b>Самостійна робота (год.)</b>
4,5 кредитів / 135 годин	2	56 (23)	79

#### **5. Ознаки курсу**

<b>Рік викладання</b>	<b>Семестр</b>	<b>Спеціальність</b>	<b>Курс (рік навчання)</b>	<b>Обов'язкова/вибіркова компонента</b>
2020-2021	III-IV-V	017 Фізична культура і спорт	2-3	Обов'язкова

#### **6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання**

Теоретичні знання студенти отримують в лекційній аудиторії, в наявності є мультимедійний проектор і ноутбук. Практичні навички формуються на стадіоні «Кристал», парковій зоні ХДУ, спортивній залі №1, обладнаній для проведення відповідних занять.

#### **7. Політика курсу**

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Для успішного складання підсумкового контролю з дисципліни вимагається 100% відвідування очне або дистанційне відвідування лекцій. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відвітати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Високо цінується академічна доброчесність.

## 8. Схема курсу

Тиждень, дата, години	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
Модуль 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання					
Тиждень 3 6 академічних годин	Тема: Легка атлетика в системі фізичного виховання. План 1. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. 2. Класифікація видів легкої атлетики. 3. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. 4. Форма та принципи побудови занять.	Лекція, 2	1; 2	1. Ознайомитися з класифікацією видів легкої атлетики. 2. Знати загальну характеристику легкоатлетичних вправ	0
	Тема: Легка атлетика та її види. План 1. Ознайомити з історією виникнення та розвитку легкої атлетики. 2. Класифікація видів легкої атлетики. 3. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. 4. Форма та принципи побудови занять з легкої атлетики.	лабораторне 2	1-4	1. Знати історію легкої атлетики у програмі Олімпійських ігор 2. Вміти характеризувати легкоатлетичні вправи.	5
	Тема: Основи техніки спортивної ходьби. План 1. Історична довідка розвитку ходьби та бігу. 2. Циклічність рухів. 3. Подвійний крок в ходьбі та його	Лабораторне 2	5	1. Знати основні поняття про техніку виконання легкоатлетичних вправ. Циклічність ходьби, фази рухів. Період опори. Швидкість пересування, довжина та частота кроків.	5

	<p>основні моменти. 4 4. Подвійний крок в бігу та його основні моменти. 5. Методика навчання в ходьбі.</p>				
<p>Тиждень 4 4 академічних годин</p>	<p>Тема: Навчання техніці спортивної ходьби План 1. Техніка постановки ноги та перкату через стопу. 2. Техніка рухів таза навколо вертикальної площини в поєднанні з рухами ніг 3. Навчити техніки ходьби по повороту.</p>	<p>лабораторне, 2</p>	<p>7</p>	<p>1 Знати особливості ходьби та бігу. Чергування періодів опори та польоту. Взаємодію внутрішніх та зовнішніх сил під час бігу.</p>	<p>5</p>
	<p>Тема: Навчання техніки спортивної ходьби План 1. Навчити техніці ходьби по похилій доріжці. 2. Удосконалення техніки спортивної ходьби. 3. Контрольний норматив зі спортивної ходьби</p>	<p>лабораторне, 2</p>	<p>10-11</p>	<p>1. Знати узгодження махових рухів із відштовхуванням. Рухи бігуна у фазі польоту. Постановка ноги на опору. Момент вертикалі.</p>	<p>5</p>
<p>Тиждень 5 4 академічних годин</p>	<p>Тема: Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції План 1. Історія розвитку бігу як виду легкої атлетики. 2. Класифікація бігу на короткі дистанції. 3. Класифікація бігу на середні та довгі дистанції.</p>	<p>Лабораторне, 2</p>	<p>12</p>	<p>1. Знати історію розвитку бігу як виду легкої атлетики та класифікацію бігу на короткі дистанції.</p>	<p>5</p>

	<p>Тема: Техніка бігу на середні та довгі дистанції</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг на середні та довгі дистанції.</li> <li>2. Характеристика динаміки бігу на середні та довгі дистанції</li> </ol>	Лабораторне, 2	3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати характеристику динаміки бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>2. Вміти аналізувати динаміку бігу на середні та довгі дистанції.</li> </ol>	5
Тиждень 6 4 академічних годин	<p>Тема: Техніка бігу на середні та довгі дистанції</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старт та стартовий розгін.</li> <li>2. Біг по прямій.</li> <li>3. Фінішування.</li> </ol>	Лабораторне, 2	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання старту в бігу на середні та довгі дистанції.</li> </ol>	5
	<p>Тема: Техніка бігу на середні та довгі дистанції</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніку бігу 800 м.</li> <li>2. Методика навчання техніку бігу 800 м.</li> </ol>	лабораторне, 2	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання техніку бігу</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку бігу 800 м.</li> </ol>	5
Тиждень 7 4 академічних годин	<p>Тема: Методика навчання в бігу на середні дистанції.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніку бігу 1500 м.</li> <li>2. Методика навчання бігу 1500 м.</li> </ol>	лабораторне, 2	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання техніку бігу</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку бігу 1500 м.</li> </ol>	5
	<p>Тема: Методика навчання бігу на середні дистанції.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка бігу 3000 м.</li> <li>2. Методика навчання бігу 1500 м.</li> </ol>	Лабораторне, 2	1-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання техніку бігу</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку бігу 3000 м.</li> </ol>	5
Тиждень 8 4 академічних годин	<p>Тема: Удосконалення техніку бігу на середні дистанції</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольний норматив бігу 800 м. дівчата та 1500 м. хлопці.</li> </ol>	лабораторне, 2	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати техніку та тактику бігу на середні дистанції.</li> <li>2. Вміти виконати біг на середні дистанції.</li> </ol>	5

	<p>Тема: Удосконалення техніки бігу на середні дистанції</p> <p>План</p> <p>1. Теоретичний контроль знань з раніше вивчених тем легкої атлетики.</p>	Лабораторне, 2	7	1. Знати методику навчання бігу на середні дистанції.	5
<p><b>Проведення підготовчої та основної частини заняття за обраною тематикою – (+3+4+5)</b></p> <p><b>Індивідуальне завдання – 10</b></p> <p><b>Усне опитування -30</b></p>					<b>60</b>
<b>IV семестр. Модуль. Методика навчання видів легкої атлетики</b>					
	<p>Тема: Організація та методика навчання в спринті</p> <p>План</p> <p>1. Навчити техніці низького старту.</p> <p>2. Техніка стартового розгону.</p> <p>3. Бігу по дистанції.</p> <p>4. Бігу по повороту.</p> <p>5. Фінішування.</p>	лабораторне, 2 год.	12	1. Знати методику навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні правила та вимоги до місця проведення змагань з бігу на короткі дистанції	2
Тиждень 25	<p>Тема: Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції та ознайомлення з технікою естафетного бігу.</p> <p>План</p> <p>1. Техніка бігу 200 та 400 метрів.</p> <p>2. Ознайомлення та аналіз техніки естафетного бігу.</p>	лабораторне, 2 год.	11	1. Знати специфіку техніки бігу на короткі дистанції 200 та 400 м.	2
Тиждень 27	<p>Тема: Естафетний біг</p> <p>План</p> <p>1. Техніка передачі естафетної палички різними способами</p> <p>2. Техніка старту бігуна який приймає естафетну паличку</p>	лабораторне, 2 год.	13	1. Знати техніку передачі естафетної палички різними способами.	2
Тиждень 29	<p>Тема: Естафетний біг</p> <p>План</p> <p>1. Передача естафетної палички в коридорі для передачі.</p> <p>2. Техніка естафетного бігу 4x100м та 4x400 м.</p>	лабораторне, 2 год.	1-2	1. Знати техніку передачі естафетної палички в коридорі для передачі.	2

Тиждень 32	<p>Тема: Техніка бар'єрного бігу 100 м. та 110 м.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніки бар'єрного бігу</li> <li>2. Техніка старту подолання перешкоди (бар'єру),</li> <li>3. Біг між бар'єрами</li> <li>4. Фінішування</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати техніки бар'єрного бігу.</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку старту подолання перешкоди (бар'єру), бігу між бар'єрами Фінішування.</li> </ol>	2
	<p>Тема: Методика навчання техніки бар'єрного бігу 100м та 110 м.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спеціальні вправи бар'єриста.</li> <li>2. Методика навчання техніки бар'єрного бігу в цілому.</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання техніки бар'єрного бігу в цілому.</li> <li>2. Вміти продемонструвати або охарактеризувати спеціальні вправи бар'єриста</li> </ol>	2
Тиждень 33	<p>Тема: Ознайомлення з технікою стрибків у довжину.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніки стрибка у довжину способом «зігнув ноги»</li> <li>2. Аналіз техніки стрибка у довжину способом «прогнувшись»</li> <li>3. Аналіз техніки стрибка у довжину способом «ножиці»</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	8-9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати види стрибків. Фази стрибка.</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку стрибків у довжину різними способами.</li> </ol>	2
	<p>Тема: Техніка стрибка у довжину.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка розбігу та його види</li> <li>2. Техніка відштовхування</li> <li>3. Техніка польоту та приземлення</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати та вміти аналізувати техніку відштовхування. Взаємозв'язок швидкості розбігу й відштовхування. Кут відштовхування, кут вильоту під час виконання стрибка. Початкова швидкість польоту. Траєкторія ЗЦМТ стрибку. Техніка польоту. Приземлення під час виконання різних</li> </ol>	2



Тиждень 34	<p>Тема: Методика навчання техніці стрибка у довжину з розбігу.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика навчання техніці стрибка у довжину .</li> <li>2. Підвідні вправи для оволодінням техніки окремих фаз стрибка у довжину з розбігу.</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	1-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати історію виникнення стрибка у довжину. Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристика способів виконання стрибка у довжину.</li> <li>2. Вміти аналізувати та знати методику навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення).</li> </ol>	2
	<p>Тема: Ознайомлення з технікою потрійного стрибка.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніки потрійного стрибка.</li> <li>2. Навчання техніки потрійного стрибка.</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати техніку потрійного стрибка.</li> <li>2. Ознайомитися з методикою навчання потрійного стрибка.</li> </ol>	2
Тиждень 35	<p>Тема: Методика навчання техніці потрійного стрибка.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Засоби навчання техніки потрійного стрибка.</li> <li>2. Правила змагань з горизонтальних стрибків.</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання техніки потрійного стрибка.</li> <li>2. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину</li> </ol>	2
	<p>Тема: Ознайомлення з технікою стрибків у висоту.</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «переступання»</li> <li>2. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «перекидний»</li> <li>3. Аналіз техніки стрибка у висоту «фосбері-флоп»</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати техніку стрибків у висоту.</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку стрибків у висоту різними способами.</li> </ol>	2

Тиждень 36	Тема: Методика навчання техніці стрибків у висоту. План. 1. Засоби навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання» окремих фаз. 2. Правила змагань зі стрибків у висоту.	лабораторне, 2 год.	4	1. Знати методику навчання техніки навчання техніці стрибків у висоту. 2. Вміти скласти положення змагань зі стрибків у висоту.	2
Тиждень 37	Тема: Штовхання ядра План. 1. Історія зародження як виду легкої атлетики 2. Аналіз техніки штовхання ядра.	лабораторне, 2 год.	15	1. Знати історія зародження штовхання ядра як виду легкої атлетики 2. Вміти аналізувати техніку штовхання ядра.	2
Тиждень 38	Тема: Штовхання ядра План. 1. Навчання техніки штовхання 2. Підводящі вправи до оволодіння технікою штовхання ядра.	лабораторне, 2 год.	11	1.Знати техніку виконання штовхання ядра. 2. Вміти підібрати підходящі вправи для вивчення техніки штовхання ядра.	2
	Тема: Штовхання ядра План. 1. Спеціальні вправи для удосконалення техніки штовхання ядра. 2. Удосконалення техніки штовхання ядра	лабораторне, 2 год.	2	1. Знати та вміти підібрати вправи для удосконалення техніки штовхання ядра.	2
	Тема: Штовхання ядра План. 1. Загальні положення проведення змагань 2. Правила проведення змагань зі штовхання ядра	лабораторне, 2 год.	3	1.Знати загальні положення проведення змагань 2. Вміти скласти положення проведення змагань зі штовхання ядра	2
<b>3 курс V семестр</b> Модуль. Методика навчання школярів техніки окремих видів легкої атлетики					

Тиждень 3	<p>Тема: Історія розвитку, техніка навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез)</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історію розвитку бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> <li>2. Аналіз техніки бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати історію розвитку бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> </ol>	2
	<p>Тема: Техніка та методика навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез)</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методику навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> <li>2. Завдання, засоби і методи навчання.</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> <li>2. Вміти підібрати засоби та методи навчання.</li> </ol>	2
Тиждень 4	<p>Тема: Біг з перешкодами (стіпель-чез)</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості тренування спортсменів у бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> <li>2. Характерні риси тренування бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати особливості тренування спортсменів у бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> <li>2. Вміти аналізувати характерні риси тренування бігу з перешкодами (стіпель-чез).</li> </ol>	2
	<p>Тема: Метання списа</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історична довідка розвитку виду.</li> <li>2. Загальна характеристика техніки метання списа.</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати історію розвитку та еволюцію техніки метання списа (гранати).</li> <li>2. Вміти аналізувати техніку (вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги).</li> </ol>	2
Тиждень 5	<p>Тема: Метання списа</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика навчання.</li> <li>2. Правила та організація змагань з метання списа.</li> </ol>	лабораторне, 2 год.	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знати методику навчання техніки метання списа (гранати) (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>2. Вміти скласти положення змагань з метання списа (гранати).</li> </ol>	2

	<p>Тема: Метання диска План.</p> <p>1. Історична довідка розвитку виду. 2. Загальна характеристика техніки метання диску.</p>	лабораторне, 2 год.	4	<p>1.Знати історію розвитку та еволюцію техніки метання диска. 2. Вміти аналізувати техніку (вихідне положення, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).</p>	2
Тиждень 6	<p>Тема: Метання диска План.</p> <p>1. Методика навчання. 2. Правила та організація змагань з метання диску.</p>	лабораторне, 2 год.	5	<p>1.Знати методику навчання техніки метання диску (завдання, засоби, методичні вказівки). 2. Вміти скласти положення змагань з метання диску.</p>	2
	<p>Тема: Метання молота План.</p> <p>1. Історична довідка розвитку виду. 2. Загальна характеристика техніки метання молота.</p>	лабораторне, 2 год.	1-2	<p>1.Знати історію розвитку та еволюцію техніки метання молота. 2. Вміти аналізувати техніку (вихідне положення, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).</p>	2
Тиждень 7	<p>Тема: Метання молота План.</p> <p>1. Методика навчання. 2. Правила та організація змагань з метання молота.</p>	лабораторне, 2 год.	3	<p>1.Знати методику навчання техніки метання молота (завдання, засоби, методичні вказівки). 2. Вміти скласти положення змагань з метання молота.</p>	2
	<p>Тема: Техніка метання малого м'ча та гранати з розбігу План.</p> <p>1.Загальна характеристика техніки метання малого м'ча та гранати з розбігу. 2. Методика та послідовність навчання техніки.</p>	лабораторне, 2 год.	5	<p>1. Знати загальну характеристику техніки метання малого м'ча та гранати з розбігу. 2. Вміти підібрати підвідні вправи для вивчення техніки метання малого м'ча та гранати з розбігу.</p>	2

Тижень 8	Тема: Легкоатлетичне багатоборство План. 1.Правила змагань в п'ятиборстві та десятиборстві у чоловіків.	лабораторне, 2 год.	7	1. Знати історію розвитку та еволюцію техніки багатоборства у чоловіків. 2.Вміти характеризувати техніку видів легкої атлетики, що входять до десятиборства.	2
	Тема: Легкоатлетичне багатоборство План. 1.Правила змагань в семиборстві у жінок.	лабораторне, 2 год.	8	1. Знати історію розвитку та еволюцію техніки жінгочого багатоборства. 2.Вміти характеризувати техніку видів легкої атлетики, що входять до семиборства.	2
<b>Підготовка та проведення основної частини заняття за обраною тематикою - (+3, +4, +5)</b> <b>Екзамен - 40</b>					<b>60</b>

## **9. Система оцінювання та вимоги: форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання**

### **III. Модуль 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання**

Лабораторні роботи – 60 балів (по 5 балів за 12 лабораторних занять)

Проведення підготовчої та основної частини заняття за обраною тематикою – (+3+4+5)

Індивідуальне завдання – 10

Тест за модуль - 30

### **IV. Модуль 2. Методика навчання видів легкої атлетики**

### **V. Модуль 3. Методика навчання школярів техніки окремих видів легкої атлетики**

Лабораторні роботи – 60 балів (по 2 бали за 30 лабораторних занять)

Екзамен – 40 балів

## **10. Список рекомендованих джерел**

### *Основні*

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. – Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – [изд.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
7. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
8. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
9. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
10. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. пра, 2012. – 108 с.

11. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
12. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
13. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.
14. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
15. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
16. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.
17. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.
18. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
19. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.
20. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 2011. – 106 с.
21. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
22. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.
23. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
24. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступа : [http : // www/iaaf/](http://www/iaaf/).
25. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.

### **Допоміжна література:**

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П.Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.