

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ



2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Легка атлетика з методикою викладання

для студентів

спеціальності  
предметної спеціальності  
освітньо-кваліфікаційного рівня

*014 Середня освіта (Фізична культура)*  
*014.11 Середня освіта (Фізична культура)*  
*молодший спеціаліст*

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 0724/21  
Бєсч  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
«    » 20 21 р.

Київ – 2021

Розробник: Гацко Олена Володимирівна, викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


Викладачі: Гацко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від «28» серпня 2021 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

Робочу програму перевірено  
«04» вересня 2021 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни			
	денна форма навчання			
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська			
Загальний обсяг кредитів/годин	6 /180			
Курс	3		4	
Семестр	5	6	7	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	2	2	1	1
Обсяг кредитів	2	2	1	1
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	30	30
Аудиторні	28	28	14	14
Модульний контроль	4	4	2	2
Семестровий контроль	-	30		
Самостійна робота	28	14	6	6
Форма семестрового контролю				Іспит

## 2 Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

### Завдання курсу:

1. Формування комплексних знань, вмінь, навичок в галузі легка атлетика.
2. Засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ.
3. Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибків у довжину з розбігу, стрибків у висоту з розбігу, метання м'яча, гранати на дальність.
4. Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
5. Опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

Дисципліна, як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«014 Середня освіта (фізична культура)» (ОС Молодший спеціаліст)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях	3, 5, 11, 17, 25
Фахові компетентності за освітньою програмою		
ФК-1	Здатність застосовувати знання щодо принципів, засобів та методів фізичного виховання, основ навчання рухових дій та методику розвитку рухових якостей	3, 12, 19, 26
ФК-3	Здатність проводити практичні заняття з легкої атлетики в закладах ЗЗСО у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури	27

ФК-5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	1, 2, 9, 23
ФК-15	Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту, доцільно і правильно застосовувати прийоми і страховки.	12, 19, 26
ФК-18	Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм у вирішенні практичних тренувальних завдань.	4, 5
<b>Програмні результати навчання за освітньою програмою</b>		
ПРН-1	Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.	1, 2, 9, 23
ПРН-6	Здійснює навчання руховим навичкам сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.	11, 18, 24
ПРН-7	Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок.	3, 11, 18, 25
ПРН-13	Здійснює заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організацію й проведення спортивних змагань в умовах загальноосвітнього закладу.	2, 16, 23
ПРН-18	Дотримується вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм, правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.	9, 18, 24

### 3. Результати навчання за дисципліною

#### Легка атлетика

#### Теоретичні відомості

**Студент:** характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів, називає правила надання першої медичної допомоги при різних травмах, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

#### Спеціальна фізична підготовка

**Студент:** виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;

виконує: біг 30м, біг 100м, повторний біг 3Х30м, 2Х100м, 2Х200м, спортивну ходьбу на 1000м, рівномірний біг 2000м, повільний біг 6 хв.;

виконує стрибки у довжину з місця, стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту способом «переступання»; метання малого м'яча на дальність.

#### Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	5,7	5,3	4,6
	дів.	6,6	5,9	5,2
Біг 100м (с)	юн.	15,9	15,3	14,5
	дів.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 2000м (хв.,с)	юн.	9,30	9,00	8,30
Рівномірний біг 1000м (хв.,с)	дів.	6,30	5,45	5,00
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	210	220
	дів.	до 155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	380	410
	дів.	до 250	280	310
Стрибок у висоту (см)	юн.	до 90	105	120
	дів.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	45	50
	дів.	до 16	20	25

В результаті вивчення навчальної дисципліни випускник буде:

- випускник демонструє знання та розуміння історії виникнення легкої атлетики в Україні, світі; класифікацію видів легкоатлетичних вправ; історію розвитку бігу на короткі, середні, довгі та наддовгі дистанції; історію розвитку стрибка у довжину з розбігу та стрибка у висоту; історію розвитку метань; поняття про фізичні якості людини та їх розвиток; загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ; методикау навчання легкоатлетичних вправ; організацію і зміст занять з легкої атлетики в школі; правила проведення змагань;
- випускник демонструє здатність до проведення навчальних занять самостійно показати і навчити виконувати техніку бігу на короткі, середні, довгі дистанції, техніку кросового та естафетного бігу; техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», техніку стрибка у висоту способом «переступання», техніку метання м'яча, диску, спису, штовхання ядра; самостійно проводити урок з легкої атлетики; судити змагання з легкої атлетики; застосовувати набуті знання на практиці;
- випускник володіє технікою низького старту, високого старту, технікою передачі естафетної палички, технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», технікою стрибка у висоту способом «переступання», технікою метання м'яча, гранати, диску, спису, технікою штовхання ядра; методикою навчання бігу на короткі, середні, довгі дистанції, кросового бігу, естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу, стрибка у висоту, метання м'яча, диску, спису, штовхання ядра; методикою написання та проведення уроку з легкої атлетики у ЗЗСО;
- випускник демонструє здатність до дотримання вимог техніки безпеки, санітарних, гігієнічних норм та правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>III курс / 5 семестр</b>							
<b>Змістовний модуль 1. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг</b>							
Тема 1. Історія розвитку бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросового бігу та спортивної ходьби.	2	2					
Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросовому бігу, спортивній ходьби.	2	2					
Тема 3. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Вправи для навчання бігу на довгі дистанції.	6			6			
Тема 4. Техніка бігу на наддовгі дистанції. Техніка спортивної ходьби.	2			2			
Тема 5. Техніка і методика навчання кросовому бігу.	2			2			
Тема 6. Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор з бігу на довгі дистанції (1956 - 1992 р.р.).	6						6
Тема 7. Виступ українських легкоатлетів на Чемпіонатах Європи та Світу з кросу.	4						4
Тема 8. Видатні українські бігуни з марафону.	4						4
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>10</b>			<b>14</b>
<b>Змістовний модуль 2. Стрибки у довжину з розбігу</b>							
Тема 9. Історія розвитку стрибків у довжину з розбігу. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця.	2	2					
Тема 10. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з місця. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи для навчання.	2			2			
Тема 11. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	4			4			
Тема 12. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: вправи для навчання. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.	6			6			
Тема 13. Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у довжину з розбігу, потрійний стрибок (1960 - 2021 р.р.).	8						8
Тема 14. Рекорди Світу, Європи і України у стрибках у довжину (чоловіки, жінки).	6						6
Модульний контроль	2						



Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>
<b>III курс / 6 семестр</b>							
<b>Змістовний модуль 3. Стрибки у висоту з розбігу</b>							
Тема 15. Історія розвитку, техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.	2	2					
Тема 16. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».	2	2					
Тема 17. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу.	2			2			
Тема 18. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: оволодіння технікою стрибка висоту способом «переступання».	4			4			
Тема 19. Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: вправи для навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	4			4			
Тема 20. Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у висоту (1960 - 2021 р.р.).	5						5
Тема 21. Рекорди Світу, Європи і України у стрибках у висоту (чоловіки, жінки).	2						2
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>23</b>	<b>4</b>		<b>10</b>			<b>7</b>
<b>Змістовний модуль 4. Метання малого м'яча</b>							
Тема 23. Техніка і методика навчання малого м'яча з роз на дальність.	2	2					
Тема 24. Техніка і методика навчання малого м'яча з роз на дальність: ознайомлення з технікою метання малого м'яча з місця і розбігу на дальність.	2			2			
Тема 25. Техніка і методика навчання малого м'яча з роз на дальність: оволодіння технікою метання малого м'яча місця та з розбігу.	4			4			
Тема 26. Техніка і методика навчання малого м'яча з роз на дальність: вправи для навчання техніки малого м'яча розбігу на дальність.	6			6			
Тема 27. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, контрольні нормативи з метання м'яча для учнів 1-4 класів, 5-9 класів, 10-11 класів.	7						7
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>23</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>7</b>
<b>Курс IV / 7 семестр</b>							
<b>Змістовний модуль 5. Метання спису, диска. Штовхання ядра</b>							
Тема 1. Історія розвитку легкоатлетичних метань.	4	2					2
Тема 2. Техніка і методика навчання штовхання ядра	4	2					2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 3. Техніка і методика навчання метання спису, диска.	4	2					1
Тема 4. Техніка метання спису, диску. Ознайомлення з технікою метання спису, диска.	2			2			
Тема 5. Техніка і методика навчання штовхання ядра: оволодіння технікою штовхання ядра.	2			2			
Тема 6. Техніка і методика навчання штовхання ядра: вправи для навчання	2			2			
Тема 7. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.	4			2			1
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>22</b>	<b>6</b>		<b>8</b>			<b>6</b>
<b>Курс IV / 8 семестр</b>							
<b>Змістовний модуль 6. Легка атлетика у школі. Правила та суддівства змагань.</b>							
Тема 8. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі.	4	2					2
Тема 9. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики	4	4					
Тема 10. Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики в 1-4 класах.	4			2			2
Тема 11. Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики в 5-9 класах.	2			2			
Тема 12. Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики в 10-11 класах.	2			2			
Тема 13. Правила та суддівство змагань з бігу, стрибків, метання. Положення про проведення змагань.	4			2			2
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>22</b>	<b>6</b>		<b>8</b>			<b>6</b>
<b>Підготовка до проходження контрольних заходів</b>	<b>30</b>						
<b>Всього з урахуванням МКР -12 год.</b>	<b>180</b>	<b>24</b>		<b>60</b>			<b>54</b>

## Програма навчальної дисципліни

### Курс III / 5 семестр

#### **Змістовий модуль 1. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг.**

**Лекція 1. Історія розвитку бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросового бігу та спортивної ходьби (2 год).** Основні питання / ключові слова: історія виникнення марафонського бігу – 42 км 195 м, історія бігу на довгі, наддовгі дистанції, історія спортивної ходьби, видатні українські легкоатлети.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Лекція 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі, наддовгі дистанції, кросовому бігу, спортивній ходьби (2 год).** Основні питання / ключові слова: фази бігу на довгі дистанції, характеристика техніки бігу, кросового бігу, спортивної ходьби, вправи для навчання бігу на довгі дистанції.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Практичні заняття 1. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції.**

Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції в бігу на довгих дистанціях. Помилки в техніці бігу на довгі дистанції і їх виправлення.

**Практичні заняття 2. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції.**

Основні питання / ключові слова: техніка бігу по повороту, фінішування. Помилки в техніці бігу на довгі дистанції.

**Практичні заняття 3. Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції.**

Основні питання / ключові слова: засоби навчання бігу на довгі дистанції, вправи на розвиток і для зміцнення м'язів ніг бігунів на довгі дистанції. Силові вправи бігуна.

**Практичні заняття 4. Техніка бігу на наддовгі дистанції. Техніка спортивної ходьби.** Основні питання / ключові слова: оволодіння технікою бігу на наддовгих дистанціях і спортивній ходьбі.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Практичне заняття 5. Техніка і методика навчання кросовому бігу.** Основні питання / ключові слова: особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу.

**Змістовий модуль 2. Стрибки у довжину**

**Лекція 3. Історія розвитку стрибків у довжину з розбігу. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця. (2 год)** Основні питання / ключові слова: Відомості про проведення змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Рекорди Світу та України (чоловіки, жінки).

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Практичне заняття 6. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з місця.** Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення). Вправи для навчання.

**Практичні заняття 7. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».** Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з розбігу. Помилки і їх виправлення в техніці стрибка у довжину з розбігу

**Практичні заняття 8. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».** Основні питання / ключові слова: фази стрибка у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Помилки в техніці стрибка у довжину.

**Практичні заняття 9. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».** Основні питання / ключові слова: Послідовність вправ при навчанні техніки стрибка у довжину з розбігу (відштовхування, політ).

**Практичні заняття 10. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».** Основні питання / ключові слова: Послідовність вправ при навчанні техніки стрибка у довжину з розбігу (розбіг, приземлення).

**Практичні заняття 11. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».** Основні питання / ключові слова: Помилки, що виникають під час навчання стрибка у довжину. Спеціальні вправи у стрибках у довжину з розбігу.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Курс III / 6 семестр**

**Змістовий модуль 3. Стрибки у висоту з розбігу**

**Лекція 4. Історія розвитку, техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу (2 год).** Основні питання / ключові слова: стрибок у висоту способом «переступання».

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Лекція 5. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» (2 год).** Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Основні питання / ключові слова: основні фази стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Практичне заняття 12. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту способом «переступання».** Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Помилки і їх виправлення.

**Практичне заняття 13. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту способом «переступання».** Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». Техніка розбігу, відштовхування.

**Практичне заняття 14. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту способом «переступання».** Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». Техніка переходу через планку, приземлення.

**Практичне заняття 15. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту способом «переступання».** Основні питання / ключові слова: задачі та засоби навчання техніка розбігу, відштовхування.

**Практичне заняття 16. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту способом «переступання».** Основні питання / ключові слова: задачі та засоби навчання техніка переходу через планку, приземлення. Спеціальні вправи з техніки стрибків у висоту.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Змістовий модуль 4. Метання малого м'яча**

**Лекція 6. Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність (2 год).** Основні питання / ключові слова: характеристика легкоатлетичних метань.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

**Практичне заняття 17. Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність.** Ознайомлення з технікою малого м'яча з місця, з розбігу на дальність Основні питання / ключові слова: техніка тримання м'яча, схресного кроку. Сектор для метання, правила змагань. Помилки і їх виправлення.

**Практичне заняття 18. Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність.** Оволодіння технікою малого м'яча з місця, з розбігу на дальність.

Основні питання / ключові слова: техніка фінального зусилля, гальмування. Підвідні вправи з мячем.

**Практичне заняття 19. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність.** Основні питання / ключові слова: методичні рекомендації при виконанні спеціальних вправ для метання.

**Практичне заняття 20. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність.** Основні питання / ключові слова: утримання і випускання снаряду; фінальне зусилля. Послідовність вправ при навчанні.

**Практичне заняття 21. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність.** Основні питання / ключові слова: кидкові кроки; поєднання розбігу з кидковими кроками, техніку метання малого м'яча в цілому. Послідовність вправ при навчанні. Комплекс вправ з малим м'ячем для розвитку координації рухів, комплекс ЗРВ з малим мячем.

**Практичне заняття 22. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність.** Основні питання / ключові слова: ігри на увагу з мячем, рухливі ігри для розвитку навичок метання.

#### **Курс IV / 7 семестр**

#### **Змістовий модуль 5. Метання спису, диска. Штовхання ядра**

**Лекція 7. Історія розвитку легкоатлетичних метань. (2 год).** Основні питання / ключові слова: класифікація і характеристика метань, історія виникнення і розвитку метань.

##### *Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

**Лекція 8. Техніка і методика навчання штовхання ядра (2 год).** Основні питання / ключові слова: фази техніки штовхання ядра.

##### *Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007. – 195 с.

**Лекція 9. Техніка і методика навчання метання спису, диска (2 год).** Основні питання / ключові слова: фази техніки метання спису, диску.

##### *Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

**Практичне заняття 23. Техніка метання спису, диску.** Основні питання / ключові слова: Ознайомлення та оволодіння технікою метання спису, диска.

**Практичні заняття 24. Техніка і методика навчання штовхання ядра.** Основні питання / ключові слова: тримання і випускання снаряду (ядро).

**Практичні заняття 25. Техніка і методика навчання штовхання ядра.** Основні питання / ключові слова: фінальне зусилля, ковзання, гальмування.

**Практичне заняття 26. Техніка і методика навчання штовхання ядра.** Основні питання / ключові слова: спеціально підготовчі вправи в легкоатлетичних метаннях, вправи для навчання техніки фінального зусилля, ковзання (скачок).

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

**Змістовий модуль 6. Легка атлетика у школі. Правила та суддівство змагань**

**Лекція 10. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі (2 год).**

Основні питання / ключові слова: педагогічні вимоги до уроку, методи організації учнів на уроці, методика написання конспекту з легкої атлетики.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Діба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

**Практичні заняття 27.** Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики в 1-4 класах. Основні питання / ключові слова: підготовка, основна, заключна частина уроку.

**Практичні заняття 28.** Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики в 5-9 класах. Основні питання / ключові слова: підготовка, основна, заключна частина уроку.

**Практичні заняття 29.** Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики в 10-11 класах. Основні питання / ключові слова: підготовка, основна, заключна частина уроку.





#### 4 курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 5		Модуль 6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	3	3
Відвідування семінарських	-	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	4	4	4	4
Робота на семінарському занятті	-	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	10	4	40	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
<b>Разом</b>			<b>77</b>		<b>87</b>
Максимальна кількість балів:				<b>194</b>	
Розрахунок коефіцієнта : <b>164:60=2,7</b>					

#### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання (оцінюється на 5 балів).

№ з/п	Завдання	Кількість годин	Бали
<b>III курс / 5 семестр</b>			
<b>Змістовний модуль 1. Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг</b>			
1	Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор з бігу на довгі дистанції (1956 - 1992 р.р.).	6	5
2	Виступ українських легкоатлетів на Чемпіонатах Європи та Світу з кросу.	4	
3	Видатні українські бігуни з марафону.	4	
<b>Змістовний модуль 2. Стрибки у довжину</b>			
4	Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у довжину з розбігу, потрійний стрибок (1960 - 2021 р.р.).	8	5
5	Рекорди Світу, Європи і України у стрибках у	6	

	довжину (чоловіки, жінки).		
<b>III курс / 6 семестр</b>			
<b>Змістовний модуль 3. Стрибки у висоту з розбігу</b>			
6	Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у висоту (1960 - 2020 р.р.).	5	5
7	Рекорди Світу, Європи і України у стрибках у висоту (чоловіки, жінки).	2	
<b>Змістовний модуль 4. Метання малого м'яча</b>			
8	Програма з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, контрольні нормативи з метання м'яча для учнів 1-4 класів, 5-9 класів, 10-11 класів.	7	5
<b>Курс IV / 7 семестр</b>			
<b>Змістовний модуль 7. Метання спису, диска. Штовхання ядра</b>			
9	Українські легкоатлети - чемпіони і призери Олімпійських ігор в метанні спису, диску, молота та штовхання ядра (1952 - 2020 р.р.)	4	5
10	Рекорди Світу, Європи і України в штовханні ядра (чоловіки, жінки)	2	
<b>Курс IV / 8 семестр</b>			
<b>Змістовний модуль 8. Легка атлетика у школі. Правила та суддівства змагань.</b>			
11	Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики.	4	5
12	Правила та суддівство змагань з бігу, стрибків, метання. Положення про проведення змагань.	2	
	<b>Разом</b>	<b>54</b>	<b>30</b>

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання  
 Форма контролю — модульне письмове тестування та контрольні нормативи.  
 Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b>	21 - 23

<i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

### 6.3. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Історія розвитку спринтерського бігу у чоловіків.
2. Фази техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
3. Особливості техніки естафетного бігу 4x400м.
4. Методика навчання бігу по дистанції в спринті.
5. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
6. Особливості техніки вихідного положення в штовханні ядра.
7. Спеціальні силові вправи для ніг з бігу на короткі дистанції.
8. Легка атлетика на сучасних Олімпійських іграх 1896 року.
9. Особливості техніки бігу на середні дистанції.
10. Методика навчання бігу з низького старту.
11. Вправи для махової ноги в стрибках у висоту.
12. Особливості техніки низького старту.
13. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
14. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1992р. в Барселоні.
15. Виступ українських легкоатлетів на XXII Олімпійських Іграх в Москві (1980р.).
16. Особливості техніки естафетного бігу 4x100м.
17. Методика навчання поштовху у стрибках у довжину з розбігу.
18. Історія розвитку бігу на середні дистанції.
19. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».
20. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
22. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.
23. Особливості техніки бігу на довгі дистанції.
24. Техніка фінального зусилля в метанні м'яча.
25. Методика навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
26. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Атланті - 1996р.

27. Виступ українських легкоатлетів на XX Олімпійських Іграх в Мюнхені (1972р.).
28. Техніка фінішування в бігу на коротких дистанціях.
29. Методика навчання оволодіння технікою виконання розбігу і вироблення постійної довжини бігового кроку у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
30. Історія розвитку стрибків у висоту.
31. Методика навчання техніки фінішування з бігу на короткі дистанції.
32. Методика навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
33. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сідней - 2000р
34. Історія розвитку бігу на довгі дистанції.
35. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».
36. Методика навчання техніки передачі естафетної палички.
37. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2004р. в Афінах.
38. Фази техніки стрибка у висоту способом «переступання».
39. Методика навчання техніки високого старту з бігу на довгі дистанції.
40. Особливості техніки високого старту.
41. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, гранати.
42. Правила змагань з бігу.
43. Техніка стрибка у висоту способом «перекидний».
44. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча.
45. Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
46. Техніка стрибка у довжину з місця.
47. Методика навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
48. Методика навчання в цілому техніки штовхання ядра зі скоку.
49. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор.
50. Техніка низького старту з естафетною паличкою.
51. Методика навчання техніки групування в стрибках у довжину з розбігу.
52. Спеціальні вправи для метання м'яча.
53. Некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
54. Групи видів легкої атлетики.
55. Методика навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».
56. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2008р. в Пекіні.
57. Методика навчання утримання і виштовхування ядра.
58. Особливості техніки кросового бігу.
59. Методика навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
60. Виступ українських легкоатлетів на XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (1988р.).
61. Техніка розбігу в метанні м'яча, спису.
62. Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896р.).
63. Класифікація та характеристика бігових видів легкої атлетики.
64. Вправи зі штовхання снаряду обома руками.
65. Виступ українських спортсменів на XIX Олімпійських Іграх в Мехіко (1968р.).
66. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків.

67. Методика навчання кидкових кроків в метанні м'яча.
68. Участь українських легкоатлетів на XVIII Олімпійських Іграх в Токіо (1964р.).
69. Класифікація та характеристика легкоатлетичних метань.
70. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
71. Участь українських легкоатлетів на XXI Олімпійських Іграх в Монреалі (1976р.).
72. Історія розвитку спринтерського бігу у жінок.
73. Категорії бігу.
74. Виступ українських спортсменів на XVII Олімпіаді у Римі (1960р.).
75. Методи управління діяльністю учнів на уроці.
76. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
77. Виступ українських легкоатлетів на XXX Олімпійських Іграх у Лондоні 2012 рік.
78. Типи уроків з легкої атлетики.
79. Особливості техніки бігу на 200м і 400м.
80. Методика навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
81. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських Іграх у Ріо де Жанейро 2016 рік.
82. Методика навчання стрибку (скачку) в штовханні ядра.
83. Суддівська колегія з легкої атлетики та її обов'язки.
84. Календар, положення і програма змагань.
85. Сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
86. Правила проведення змагань з метань.
87. Легкоатлетичні багатоборства.
88. Видатні українські бігуни на короткі дистанції.
89. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання м'яча.
90. Методика навчання фінального зусилля в штовханні ядра.

#### 6.4 Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100 балів</b>	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89 балів</b>	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
<b>C</b>	<b>75-81 балів</b>	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74 балів</b>	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68 балів</b>	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)

<b>FX</b>	<b>35-59 балів</b>	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34 балів</b>	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

**Разом: 60 год. Лекційні заняття – 6 год. Практичні заняття – 22 год. III курс / 5 семестр /**

**Самостійна робота 28 год., модульний контроль – 4 год.**

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модулі	<b>Змістовний модуль 1</b>					<b>Змістовний модуль 2</b>			
Назва модуля	<b>Біг на довгі, наддовгі дистанції. Кросовий біг - 87</b>					<b>Стрибки у довжину з розбігу - 97</b>			
К-сть балів	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>			
Лекції	№1	№2				№3			
Теми лекцій	Історія розвитку бігу на довгі дистанції, кросового бігу та спортивної ходьби. 2 год	Техніка і методика навчання бігу на довгі наддовгі дистанції, кросовому бігу, спортивній ходьби. 2 год				Історія розвитку стрибків у довжину з розбігу. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу та стрибку у довжину з місця. 2 год			
Практичні			1,2,3	4	5		6	7,8	9,10,11
К-сть балів			3	1	1		1	2	3



Теми практичних занять			Техніка і методика навчання бігу на довгі дистанції Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Вправи для навчання бігу на довгі дистанції.- 6 ГОД	Техніка бігу на наддовгі дистанції. Техніка спортивної ходьби. 2 ГОД	Техніка і методика навчання кросовому бігу. 2 ГОД		Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з місця. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи для навчання. 2 ГОД	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). 4 ГОД	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: вправи для навчання. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину. 6 ГОД
Робота на практичному занятті			30	10	10		10	20	30
Самостійна робота	5					5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 X 25 = 25 балів					Модульний практичний контроль 1 X 25 = 25 балів			

**Разом: 60 год. Лекційні заняття – 6 год. практичні заняття – 22 год. III курс / 6 семестр /  
самостійна робота 14 год., модульний контроль – 4 год., підготовка до проходження контрольних заходів – 14 год**

Тиждень	1	2	3	4-5	6-7	8	9	10-11	12-14
Модулі	<b>Змістовний модуль 3</b>					<b>Змістовний модуль 4</b>			
Назва модуля	<b>Стрибки у висоту з розбігу 87</b>					<b>Метання малого м'яча 97</b>			
К-сть балів	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>			
Лекції	№4	№5				№6			
Теми лекцій	Історія розвитку, техніка і методика навчання стрибкам у висоту з	Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». 2 год				Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність. 2 год			
Практичні			12	13,14	15,16		17	18,19	20,21,22
К-сть балів			1	2	2		1	2	3
Теми практичних занять			Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. 2 год	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання». 4 год	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання»: вправи для навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». 4 год		Ознайомлення з технікою Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність: ознайомлення з технікою метання малого м'яча з місця і розбігу на дальність. 2 год	Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність: оволодіння технікою метання малого м'яча з місця та з розбігу. 4 год	Техніка і методика навчання малого м'яча з розбігу на дальність: вправи для навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність. 6 год

Робота на практичному занятті			10	20	20		10	20	30
Самостійна робота	5					5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 X 25 = 25 балів					Модульний практичний контроль 1 X 25 = 25 балів			

**IV курс / 7 семестр / 8 семестр**

**Разом: 60 год. Лекційні заняття – 10 год., практичні заняття – 18 год., самостійна робота 12 год., модульний контроль – 4 год., підготовка до проходження контрольних заходів – 16 год., іспит**

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11	12	13	14
Модулі	<b>Змістовний модуль 5</b>							<b>Змістовний модуль 6</b>					
Назва модуля	<b>Метання спису, диска. Штовхання ядра 77</b>							<b>Легка атлетика у школі. Правила та суддівство змагань - 87</b>					
К-сть балів	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>1</b>	<b>2</b>				
Лекції	№7	№8	№9					№10	№11-12				
Теми лекцій	Історія розвитку легкоатлетичних метань 2 год	Техніка і методика навчання штовханню ядра 2 год	Техніка і методика навчання метання спису, диска. 2 год					Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі. 2 год	Організація і суддівство змагань з легкої атлетики. 4 год				
Практичні				23	24	25	26			27	28	29	30
К-сть балів				1	1	1	1			1	1	1	1

Теми практичних занять				Техніка метання спису, диска. 2 год	Техніка і методика навчання штовхання ядра: оволодіння технікою штовхання ядра. 2 год	Техніка і методика навчання штовхання ядра: вправи для навчання. 2 год	Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях. 2 год			Методика написання плану конспекту і проведення уроку з легкої атлетики в 1-4 класах.. 2 год	Методика написання плану конспект проведення уроку з легкої атлетики в 1-4 класах.. 2 год	Методика написання плану конспект проведення уроку з легкої атлетики в 1-4 класах. 2 год	Правила та суддівство змагань з бігу, стрибків, метання. Положення про проведення змагань. 2 год
Робота на практичному занятті				10	10	10	10			10	10	10	10
Самостійна робота	5							5					
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 X 25 = 25 балів							Модульна контрольна робота 1 X 25 = 25 балів					
Підсумковий контроль								Іспит					

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основна:*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
4. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

### *Додаткова:*

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с.
2. Качківський І. Статистика 2016: легка атлетика / І. Качківський. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 488 с.
3. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с.
4. Козлова О. Система змагань з легкої атлетики (реформація, сучасний стан) / О. Козлова, Фахмі Р. Х Мухаммед // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 2. - С. 27-31.

## 9. Додаткові ресурси

1. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>
2. Легка атлетика міста Києва. Офіційний сайт. Код доступу: <https://fla-kyiv.org.ua>