

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



О.Б. Жильцов

2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Легка атлетика і методика її викладання

для студентів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітнього рівня першого (бакалаврського)  
освітньої програми 017.00.01 Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 0960/22  
Жильцов  
(підпис) (прізвище, ім'я)

« 20 » 2022

Київ – 2022

**Розробники:**

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гнутова Наталія Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладачі:**

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гнутова Наталія Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від \_\_.\_\_.2022 р. № \_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Олена ЯРМОЛЮК

(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) \_\_\_\_\_ (назва освіт.програми)

\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (Лілія ЯСЬКО)

(підпис)

Робочу програму перевірено

\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Заступник директора/декана \_\_\_\_\_ (Оксана КОМОЦЬКА)

(підпис)

Проланговано :

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	I	
Семестр	1	2
Кількість модулів	1	1
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	28
Модульний контроль	4	4
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	28	28
Форма семестрового контролю	залік	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів фізичної культури, сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладання легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які є обов'язкові в програмі з фізичної культури в закладах середньої освіти.

### Загальні компетентності (ЗК):

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

### Завдання дисципліни:

1. Формування здатності забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Формування здатності проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Формування здатності здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
4. Формування здатності використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

## 3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
2. Випускник демонструє здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
3. Випускник демонструє здатність здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними

вправами.

4. Випускник демонструє здатність здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

5. Випускник демонструє здатність використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

6. Випускник демонструє знання та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

7. Випускник демонструє здатність застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики</b>							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики.	12	2					10
Тема 2. Методика проведення ЗРВ та спеціально бігових вправ на заняттях з легкої атлетики	2			2			
Тема 3. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	12	2					10
Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: оволодіння технікою низького старту, стартового розгону.	4			4			
Тема 5. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: особливості техніки бігу на 200м і 400м.	4			4			
Тема 6. Історія розвитку естафетного бігу. Техніка і методика навчання естафетному бігу.	2	2					
Тема 7. Техніка і методика навчання естафетному бігу. техніка естафетного бігу 4X100м; оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі).	2			2			
Тема 8. Техніка і методика навчання естафетному бігу: оволодіння технікою передачі естафетної паличку в обмежувальній зоні на етапах.	4			4			
Тема 9. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Техніка спортивної ходьби: оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування. Техніка	6			6			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
спортивної ходьби: оволодіння технікою спортивної ходьби							
Тема 10. Історія розвитку бігу на середні дистанції у чоловіків і жінок.	8						8
Модульний контроль	4						
<b>Разом за змістовим модулем I</b>	<b>60</b>	<b>6</b>		<b>22</b>			<b>28</b>
<b>Змістовий модуль II. Стрибки, метання</b>							
Тема 12. Історія розвитку і техніка стрибків у довжину та розбігу та стрибків у висоту.	2	2					
Тема 13. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу: ознайомлення з технікою стрибка у довжину способом "зігнувши ноги".	2			2			
Тема 14. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу: оволодіння технікою розбігу, відштовхування, групуванням (політ), приземленням.	4			4			
Тема 15. Історія виступу українських стрибунів у довжину і потрійним на О.І.	10						10
Тема 16. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу: ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом "переступання".	2			2			
Тема 17. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу: оволодіння технікою розбігу, відштовхування, переходом через планку, приземленням.	4			4			
Тема 18. Історія виступу українських стрибунів у висоту на О.І.	8						8
Тема 19. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	2	2					
Тема 20. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність: оволодіння технік тримання м'яча, технікою схресного кроку	2			2			
Тема 21. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність: оволодіння технік фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу кидковими кроками.	4			4			
Тема 22. Техніка і методика навчання штовхання ядра: оволодіння технікою тримання і випускання ядра.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 23. Техніка і методика навчання штовхання ядра. оволодіння технікою фінального зусилля, ковзання (скачок).	4			4			
Тема 24. Історія виступу українських метальників спису, диску і штовхальників ядра на О.І.	10						10
Модульний контроль	4						
<b>Разом за змістовим модулем II</b>	<b>60</b>	<b>4</b>		<b>24</b>			<b>28</b>
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>10</b>		<b>46</b>			<b>56</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Курс I, I семестр

#### Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики

#### Лекція 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики – (2 год.)

**Основні поняття теми:** Історія розвитку легкої атлетики Стародавньої Греції. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

#### Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. – Київ, 2017. – 147 с.
3. 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.
4. Дибя Т.Г. Історія легкої атлетики / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко. – Київ, 2005. – 61 с.

#### Лекція 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (2 год.)

**Основні поняття теми:** Еволюція рекордів з бігу на короткі дистанції чоловіків та жінок. Техніка низького старту, види низького старту (звичайний, зближений, розтягнутий). Аналіз техніки бігу по дистанції, по повороту, фінішування. Методики навчання бігу на короткі дистанції.

#### Рекомендована література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.

2. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. – Київ, 2017. – 147 с.

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. Диба Т.Г. Історія легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – Київ, 2005. – 61 с.

### **Лекція 3. Історія розвитку естафетного бігу. Техніка і методика навчання естафетному бігу – (2 год.)**

**Основні поняття теми:** Рекорди світу, Європи, України. Техніка передачі естафетної палички, особливості бігу в "коридорі". Методика навчання естафетному бігу.

#### *Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.

2. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. – Київ, 2017. – 147 с.

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. Диба Т.Г. Історія легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – Київ, 2005. – 61 с.

### **Практичне заняття 1. Методика проведення ЗРВ та спеціально бігових вправ на заняттях з легкої атлетики - (2 год.)**

**Основні питання / ключові слова:** Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.

#### *Рекомендована література*

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

2. 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 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: оволодіння технікою низького старту, стартового розгону. – (2 год.)**

**Основні питання / ключові слова:** низький старт, стартовий розгін, біг на дистанції (30м, 60м, 100м).

#### *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 3.** Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки низькому старту і стартовому розгону. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання низькому старту і стартовому розгону.

*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 4.** Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: особливості техніки бігу на 200м і 400м. Оволодіння технікою бігу по дистанції, по повороту, технікою фінішування. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: біг на дистанції (200м, 400м), техніка бігу по дистанції, по повороту, фінішування, техніка низького старту на повороті.

*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 5.** Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки бігу по дистанції, по повороту, техніки фінішування. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання бігу по дистанції, по повороту, фінішування.

*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., Дереха 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/>

**Практичне заняття 6.** Техніка і методика навчання естафетному бігу. Техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою. – (2 год)

Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, техніка низького старту з естафетною паличкою, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі).

*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., Дереха 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 7.** Техніка і методика навчання естафетному бігу. Оволодіння технікою передачі естафетної паличку в обмежувальній зоні на етапах. - (2 год)

Основні питання / ключові слова: техніка передачі естафети в 20-ти метровій зоні передачі на етапах.

*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., Дереха 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/>

**Практичне заняття 8.** Техніка і методика навчання естафетному бігу. - (2 год)

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки передачі естафети в 20-ти метровій зоні передачі на етапах.

*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., Дереха 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 9.** Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Техніка спортивної ходьби. - (2 год). Оволодіння технікою високого старту, технікою бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування.

Основні питання / ключові слова: фази бігу на середні, довгі дистанції: старт, біг по дистанції, фінішування, техніка високого старту, біг по віражу.

*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., Дереха 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 10.** Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Техніка спортивної ходьби. - (2 год). Методика навчання техніки високого старту, техніки бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки високого старту, бігу по дистанції, фінішування, біг по віражу.

*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., Дереха 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 11.** Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Техніка спортивної ходьби. - (2 год). Оволодіння технікою спортивної ходьби.

Основні питання / ключові слова: рухи рук і ніг під час спортивної ходьби по прямій, техніка пересування по повороту, рух таза навколо вертикальної осі.

*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/>

## **Курс I, II семестр**

### **Змістовий модуль II. Стрибки, метання**

#### **Лекція 4. Історія розвитку і техніка стрибків у довжину з розбігу та стрибків у висоту – (2 год.)**

*Основні поняття теми:* історія розвитку стрибків у довжину та висоту, техніка стрибка у довжину способом "зігнувши ноги". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Техніка стрибка у висоту способом "переступання". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення.

##### *Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. – Київ, 2017. – 147 с.
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. Диба Т.Г. Історія легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – Київ, 2005. – 61 с.

#### **Лекція 5. Техніка і методика навчання метання м'яча з розбігу на дальність – (2 год.)**

*Основні поняття теми:* метання м'яча з місця, з кроків, з розбігу, фази метання м'яча: тримання снаряда, розбіг, фінальне зусилля, гальмування, спеціально підготовчі вправи в метаннях.

##### *Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. – Київ, 2017. – 147 с.
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. Диба Т.Г. Історія легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – Київ, 2005. – 61 с.

**Практичне заняття 1.** Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину способом "зігнувши ноги". Основні питання / ключові слова: сектор для стрибків у довжину, правильне потрапляння на брусок для відштовхування, правила змагань. – (2 год)

*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 2.** Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Оволодіння технікою розбігу, відштовхування, групуванням (політ), приземленням. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

*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.

**Практичне заняття 3.** Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Методика навчання техніки розбігу, відштовхування, групування (політ), приземлення.– (2 год.)

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

*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.

**Практичне заняття 4.** Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом "переступання". – (2 год)

Основні питання / ключові слова: сектор для стрибків у висоту, правила змагань.

*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.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

**Практичне заняття 5.** Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. Оволодіння технікою розбігу, відштовхування, переходом через планку, приземленням. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»: розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення.

*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 6.** Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення.

*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 7.** Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку – (2 год)

Основні питання / ключові слова: сектор для метання, правила змагань, техніка тримання м'яча, схресного кроку.

*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 8.** Техніка і методика навчання метання м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу з кидковими кроками. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: фінальне зусилля, кидкові кроки, поєднання розбігу з кидковими кроками.

*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 9.** Техніка і методика навчання метання м'яча з розбігу на дальність. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність, спеціальні вправи з техніки метання.

*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 10.** Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою тримання і випускання ядра. – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: тримання і випускання снаряду (ядро).

*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 11.** Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою фінального зусилля, ковзання (скачок). – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: фінальне зусилля, ковзання, гальмування.

*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 12.** Техніка і методика навчання штовхання ядра. – (2 год.)

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. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	11	11	12	12
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	11	110	12	120
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	3	15
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом			189		199
Максимальна кількість балів : 189					
Максимальна кількість балів :				199	
Розрахунок коефіцієнта : $189 / 100 = 1,89$					
Розрахунок коефіцієнта :				$199 / 100 = 1,99$	

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

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

#### Курс I, I семестр

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Історія розвитку спринтерського бігу.
3. Історія розвитку бігу на середні дистанції у чоловіків та жінок.

#### Курс I, II семестр

4. Історія виступу українських стрибунів у довжину і потрійним на О.І.
5. Історія виступу українських стрибунів у висоту на О.І.
6. Історія виступу українських метальників спису, диску і штовхальників ядра на О.І.

Критерії оцінювання самостійної роботи:



Кількість балів	Оцінка
5	представлений матеріал повністю розкриває тему, містить додаткові інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
4	тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж
3	наявні певні неточності у викладенні матеріалу, містить невідповідності оформлення
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
1	матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

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.

Критерії оцінювання модульного письмового 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> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<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</i>	6 – 9

<i>вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

Форма контролю – вправи модульного практичного контролю

### І курсу, 1 семестр

№	Вправи, тести	Стать	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг 30м з н.с. (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м з н.с. (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
<b>Контрольні нормативи</b>							
2.	C/X 800м	чол.	без урахування часу, оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
	C/X 400м	жін.					
3.	Виконання високого старту		Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
4.	Виконання низького старту з естафетною паличкою						
5.	Естафетний біг 4X100м (передача естафетної палички у коридорі)						

### І курсу, 2 семестр

№	Види		Нормативи				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Метання м'яча на дальність (м)	чол.	55	45	35	30	25
		жін.	30	25	20	116	12
2.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	чол.	450	430	400	350	300
		жін.	350	330	300	250	220
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги	чол.	40	36	32	26	20
		жін.	20	16	14	10	7
4.	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	чол.	125	110	105	100	95
		жін.	105	100	95	90	85
<b>Контрольний норматив</b>							
5.	Штовхання ядра		Оцінюється техніка виконання (5 балів)				

#### 6.4. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів	Рейтингова оцінка
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100	A
<b>Дуже добре</b>	82-89	B

<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>	75-81	C
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74	D
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68	E
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59	FX
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34	F

### 7. Навчально-методична картка дисципліни

**Разом:** 120 год. Лекційні заняття - 10 год. практичні заняття – 46 год., самостійна робота - 56 год., мод. контр.- 8 год., залік

#### І курс, 1 семестр

Модулі	<b>Змістовий модуль 1</b>					
Назва модуля	<b>Бігові види легкої атлетики</b>					
К-сть балів за модуль	<b>189 балів</b>					
Відвідування лекції	3 бали					
Теми лекцій	Лекція 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Лекція 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Лекція 3. Історія розвитку естафетного бігу. Техніка і методика навчання естафетному бігу.					
Практичні заняття	1	2,3	4,5	6	7,8	9,10,11
Відвідування практ.зан.	1 бал	2 б	2 б	1 б	2 б	3 б
Теми практичних занять	Методика проведення ЗРВ та спеціально бігових вправ на заняттях з легкої атлетики	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Оволодіння технікою низького старту, стартового розгону.	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Особливості техніки бігу на 200м та 400м. Оволодіння технікою бігу по дистанції, по повороту, технікою фінішування	Техніка і методика навчання естафетному бігу. Техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.	Техніка і методика навчання естафетного бігу. Оволодіння технікою передачі естафетної палички в обмежувальній зоні етапах.	Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Техніка спортивної ходьби. 1. Оволодіння технікою високого старту. 2. Оволодіння технікою бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування. 3. Оволодіння технікою спортивної ходьби.
Робота на практичному занятті	10	20	20	10	20	30
Самостійна робота	3×5=15					
Види	Модульна контрольна робота 2 x 25 = 50 балів					

поточного контролю	
Підсумковий контроль	Залік

## I курс 2 семестр

Модулі	<b>Змістовий модуль 2</b>							
Назва модуля	<b>Стрибки, метання</b>							
К-сть балів за модуль	<b>199 балів</b>							
Відвідування лекції	2 бали							
Теми лекцій	Лекція 4. Історія розвитку і техніка стрибків у довжину та з розбігу, стрибків у висоту. Лекція 5. Техніка і методика навчання метанням м'яча з розбігу на дальність							
Практичні заняття	1	2,3	4	5,6	7	8,9	10	11,12
Відвідування практ.зан.	1 б	2 б	1 б	2 б	1 б	2 б	1 б	2 б
Теми практичних занять	Техніка і методи навчання стрибків у довжину з розбігу. Ознайомитися з технікою стрибків у довжину способом "зігнувши ноги"	Техніка і методи навчання стрибків у довжину з розбігу. Оволодіння технікою розбігу відштовхуванням групованням (політ), приземленням.	Техніка і методи навчання стрибків у висоту з розбігу. Ознайомитися з технікою стрибків у висоту способом "переступання".	Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. Оволодіння технікою розбігу, відштовхування, переходом через планку, приземленням.	Техніка і методи навчання метанням м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку	Техніка і методи навчання метанням м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою фінального зусилля, кидковими кроками.	Техніка і методи навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою тримання і випускання ядра.	Техніка і методи навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою фінального зусилля, кидковими кроками.
Робота на практичному занятті	10	20	10	20	10	20	10	20
Самостійна	3×5=15							

робота	
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2 x 25 = 50 балів
Підсумковий контроль	Залік

## **8. Рекомендовані джерела**

*Основна:*

1. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. – Київ, 2017. – 147 с.
2. Диба Т.Г. Історія легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – Київ, 2005. – 61 с.

*Додаткова:*

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. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с.
3. Качківський І. Статистика 2016: легка атлетика / І. Качківський. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 488 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.
5. 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.
6. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с.

## **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>