



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**СИЛАБУС**  
навчальної дисципліни

**Види спорту з методикою навчання (легка атлетика)**

(назва)

**1. Основна інформація про дисципліну**

Тип дисципліни: обов'язкова      Форма здобуття освіти: денна / заочна  
Освітній ступінь: бакалавр  
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура  
Рік навчання: 1      Семестр: I  
Кількість кредитів (годин): 3 (90 год.: денна форма: 10 - лекції; 28 - практичні заняття; 52 - самостійна робота); заочна форма: 2 - лекції; 10 - практичні заняття; 78 - самостійна робота)  
Мова викладання: українська  
Посилання на курс в онлайн-платформі Google Meet

**2. Інформація про викладача (викладачів)**

ПІБ: Станєва Світлана Василівна  
Науковий ступінь, вчене звання, посада: викладач  
Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
Робочій e-mail: stanevasvetlana675@gmail.com  
Години консультацій на кафедрі: понеділок 16.00 годин

**3. Опис та мета дисципліни**

Предмет вивчення навчальної дисципліни: формування систематизованих знань в області теорії і методики легкої атлетики та готовності до освоєння і реалізації методики навчання в різних сферах професійної діяльності, організація та проведення різних форм занять легкої атлетики.

Мета викладання навчальної дисципліни «Види спорту з методикою навчання (легка атлетика)» полягає у набутті студентами теоретичних та практичних знань, умінь, навичок видів легкої атлетики, в формуванні основ раціональної техніки виконання основних та спеціальних легкоатлетичних вправ, оволодінні сучасною методикою навчання легкоатлетичних вправ, вивчення діючих правил організації та проведення легкоатлетичних змагань, набуття відповідних теоретичних, методичних, організаційних знань, умінь і навичок, які будуть достатніми для самостійної педагогічної роботи, використання отриманих знань у професійній діяльності, вміння правильно організувати та провести змагання з однойменної дисципліни.

Міждисциплінарні зв'язки «Теорія і методика фізичного виховання», психологія, педагогіка, фізіологія, анатомія.

Завданнями дисципліни є: вивчення історії розвитку, класифікації та сучасного стану легкої атлетики, вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики; опанування ефективною технікою видів легкої атлетики, навчання техніки спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань, оздоровлення студентів.

#### ***4. Результати навчання***

**Знання:** загальних питань системи знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки з легкої атлетики з різнимі віковими групами, історію розвитку легкої атлетики, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики, засоби і методи відновлення після фізичних навантажень. Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- основи техніки і тактики легкоатлетичних вправ;
- методику навчання техніки легкоатлетичних вправ;
- методику розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

**Вміння:** продемонструвати основні технічні прийоми, володіти способами відновлення організму після занять легкою атлетикою; провести змагальну зустріч з легкої атлетики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен вміти:

- складати конспект і проводити заняття з легкої атлетики;
- виховувати морально-вольові якості;
- володіти комплексом засобів для розвитку різних фізичних якостей залежно від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості.

**Комунікація:** використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди спортивно-оздоровчої діяльності; формуванні спрямованості на пропаганду здоров'язбереження, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Автономність та відповідальність:** виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з можливістю побудови індивідуальної траєкторії професійного розвитку, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

## 5. Структура дисципліни

### Денна форма

#### Тема № 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання.

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Планування навчання. Завдання, особливості та форми проведення занять.</li><li>2. Організація та методика занять з легкої атлетики.</li><li>3. Урок з легкої атлетики. Структура уроку. Планування. Основні документи планування.</li><li>4. Види та форми контролю. Легка атлетика в дошкільних закладах. Легка атлетика в загальноосвітній школі. Легка атлетика в середніх спеціальних освітніх закладах. Легка атлетика у вищих навчальних закладах. Легка атлетика в дитячих спортивних школах.</li><li>5. Тренування. Структура тренування. Легка атлетика в літніх оздоровчих закладах.</li></ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст] : Курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. – Х. : ОВС, 2001. – 112с</li><li>2. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.</li><li>3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li></ol>
<p><i>Практичне заняття (4 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Класифікація видів легкої атлетики.</li><li>2. Біг на короткі дистанції, «низький старт».</li></ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст] : Курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. – Х. : ОВС, 2001. – 112с.</li><li>2. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.</li></ol>

<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. (тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Споруди для занять з легкої атлетики. Стандарти та особливості</li> <li>2. Загально розвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> <li>2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> <li>2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li> <li>3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> </ol>
---	---

## Тема № 2. Класифікація легкоатлетичних вправ.

Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства.</li> <li>2. Швидкісно-силові види легкої атлетики.</li> <li>3. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики.</li> <li>4. Ациклічні види легкої атлетики.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> <li>2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів</li> </ol>

	<p>факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</p> <p>3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</p>
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна фізична підготовка</li> <li>2. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> <li>3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li> <li>4. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загально розвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.</li> <li>2. План-конспект уроку з легкої атлетики в загальноосвітній школі.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> <li>2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li> <li>3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> </ol>

	<p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</p>
--	---

**Тема № 3. Методика навчання легкоатлетичним вправам.**

<p><b>Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення</b></p>	<p><b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b></p>
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <p>1. Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування.</p> <p>2. Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.</p> <p>3. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості осіб, що займаються</p> <p>4. Вплив занять з легкої атлетики на організм осіб, що займаються.</p> <p>5. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладання, метод наглядного навчання. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.</p> <p>6. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.</p> <p>2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</p> <p>3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</p> <p>4. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience <a href="https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247">https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</a></p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>5. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</p>

	6. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи техніки штовхання ядра.</li> <li>2. Основи техніки естафетного бігу.</li> <li>3. Техніка та методика навчання стрибків у довжину (з місця і розбігу).</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.</li> <li>2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> <li>3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація легкоатлетичних вправ.</li> <li>2. Аналіз методики навчання бігу на середні та довгі дистанції</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> <li>2. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> </ol>

#### Тема № 4. Загально розвиваючі та спеціальні вправи.

<b>Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Лекція ( 2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність.</li> <li>3. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі.</li> <li>4. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ.</li> <li>5. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей.</li> <li>6. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з контингентом різного віку та статі.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> <li>3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</li> <li>4. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. – М.: Терра спорт.</li> </ol>
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета.</li> <li>2. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.</li> <li>3. Організація та методика проведення спортивних змагань з легкої атлетики.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.</li> <li>2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати доповіді (4-7 ст.) або презентації обсягом 10-15 слайдів (тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Елементи техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>2. Оволодіння навичками техніки бігу на короткі дистанції.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> <li>2. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> <li>3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної</li> </ol>



	культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.
--	---

**Тема № 5. Біг на середні та довгі дистанції.**

<b>Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку.</li> <li>2. Дихання під час бігу.</li> <li>3. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>4. Спеціальні впра- ви, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>5. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> <li>2. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> <li>3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</li> </ol>
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка і методика навчання легкоатлетичних видів спорту.</li> <li>2. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.</li> <li>3. Вплив легкоатлетичних вправ на організмлюдини.</li> <li>4. Попередження помилок техніки навчання легкоатлетичних вправ..</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> <li>2. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> <li>3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</li> </ol>

	<p><i>Допоміжні матеріали</i></p> <p>1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.(тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка і методика навчання легкоатлетичних видів спорту.</li> <li>2. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.</li> <li>3. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.</li> <li>4. Попередження помилок техніки навчання легкоатлетичних вправ..</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108с.</li> <li>2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> <li>3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></li> </ol>

**Тема № 6. Спортивна ходьба.**

<p><b>Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення</b></p>	<p><b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b></p>
--	---

<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опанування елементів техніки спортивної ходьби.</li> <li>2. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку.</li> <li>3. Дихання під час ходьби.</li> <li>4. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби.</li> <li>5. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби.</li> <li>6. Особливості техніки спортивної ходьби та методика навчання.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience <a href="https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247">https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</a></li> <li>2. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</li> <li>3. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів (тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка і методика навчання легкоатлетичних вправ з особами зрілого віку.</li> <li>2. Аналіз основних помилок під час занять легкою атлетикою та їх попередження.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</li> <li>2. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></li> </ol>

## Тема № 7. Спринтерський біг.

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення техніки спринту.</li> <li>2. Послідовне опанування елементів техніки.</li> <li>3. Біг на короткі дистанції, різновиди старту.</li> <li>4. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування.</li> <li>5. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>6. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</li> <li>2. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li> <li>2. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> <li>3. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.(тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розвиток фізичних якостей у легкій атлетиці.</li> <li>2. Основи управління тренувальним процесом у легкій атлетиці.</li> <li>3. Етапи підготовки легкоатлетів-спринтерів.</li> <li>4. Правила змагань зі спринтерського бігу.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</li> <li>2. Лемешко В.Й. 2014 .Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський</li> </ol>

	<p>Т.Г., Дух Т.І., Львів ЛДУФК. 248 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>1. Інституційний репозитарій іДГУ  <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></p>
--	--

## Тема №8. Стрибки у довжину.

<p><i>Практичне заняття (4 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія виникнення стрибка у довжину.</li> <li>2. Аналіз техніки стрибка у довжину.</li> <li>3. Характеристика способів виконання стрибка у довжину.</li> <li>4. Методику навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення).</li> <li>5. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.</li> <li>6. Основні аспекти підготовки до проведення змагань з легкої атлетики.</li> <li>7. Положення про змагання з легкої атлетики.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience <a href="https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247">https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</a></li> <li>2. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</li> <li>3. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК.248 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p>1. Інституційний репозитарій іДГУ  <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.(тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основна документація змагань з легкої атлетики.</li> <li>2. Суддівство у легкій атлетиці.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</li> <li>2. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с..</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p>1. Інституційний репозитарій іДГУ</p>

**Тема №9. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики. Вікові групи.**

<p><i>Практичне заняття (4 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Одяг, взуття і номери. Надання допомоги спортсменам.</li><li>2. Дискваліфікація. Протести й апеляції. Вимір доріжки.</li><li>3. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш.</li><li>4. Хронометраж і фотофініш.</li><li>5. Формування забігів, жеребкування і порядок виходу з попередніх забігів у бігових видах.</li><li>6. Порядок участі у змаганні.</li><li>7. Загальні положення стрибкових видів. Спроби. Виміри.</li><li>8. Загальні положення видів метань. Рівність результатів. Зовнішні сили.</li><li>9. Приблизний розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань.</li></ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience <a href="https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247">https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</a></li><li>2. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</li><li>3. Лемешко В.Й. 2014 .Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</li></ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Комплекси ССВ, СБВ.СВМ для удосконалення фізичних якостей легкоатлетів.</li><li>2. Рухливі ігри, естафети для розвитку координаційних та кондиційних здібностей.</li></ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів,106 с.</li><li>2. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</li></ol>

**Тема №10. Побудова процесу підготовки легкоатлетів.**

*Практичне заняття (2 год):*

*Рекомендовані джерела*

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Еволюція методики тренування легкоатлетів. Характерні риси сучасного тренування легкоатлетів.</li> <li>2. Основні поняття спортивного тренування. Термінологія.</li> <li>3. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова).</li> <li>4. Загальні основи багаторічного планування. Максимальні тренувальні та змагальні навантаження.</li> <li>5. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості. Особливості різних етапів багаторічної підготовки легкоатлетів. Відбір та орієнтація легкоатлетів у системі багаторічної підготовки.</li> <li>6. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації легкоатлетів. Загальні основи планування річної підготовки. Побудова програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять.</li> <li>7. Програми занять спринтерів. Програми занять легкоатлетів, які спеціалізуються на середніх дистанціях.</li> <li>8. Програми занять стаєрів. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів. Змагання та змагальні навантаження легкоатлетів.</li> <li>9. Особливості змагань у різних видах легкої атлетики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> <li>2. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</li> <li>3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p>Інституційний репозитарій ІДГУ  <a href="http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.(тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль тренера в організації процесу підготовки спортсмена до змагань.</li> <li>2. Вимоги до місць змагань та інвентарю.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лемешко В.Й., Дацків П.П., Прокопенко В.І., Чоренька Г.В 2011..Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Львів.: ЛДУФК 258 с.</li> <li>2. Дацків П.П., Чоренька Г.В. 2006.</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань..</li> <li>4. Планування та види змагань.</li> <li>5. Складання звіту про проведення змагань.</li> </ol>	<p>Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів: СПОЛОМ, 180 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyurepozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyurepozytoriy/</a></li> </ol>
---	--

### **Заочна форма навчання**

#### **Тема № 1. Класифікація легкоатлетичних вправ.**

<b>Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Лекція (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства.</li> <li>2. Швидкісно-силові види легкої атлетики.</li> <li>3. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики.</li> <li>4. Ациклічні види легкої атлетики.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> <li>3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</li> <li>4. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</li> </ol>
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна-фізична підготовка</li> <li>2. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</li> </ol>



	<p>3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</p> <p>4. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор.(тема на вибір):</i></p> <p>1. Загально розвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.</p> <p>2. План-конспект уроку з легкої атлетики в загальноосвітній школі.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика [Текст] : Навч. посіб. для студ. фак. Фіз..культури ед.ін-тів. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.</p> <p>2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</p> <p>3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</p>

## Тема № 2. Спортивна ходьба.

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <p>1. Опанування елементів техніки спортивної ходьби.</p> <p>2. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку.</p> <p>3. Дихання під час ходьби.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA          Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience</p>

<p>4. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби.</p> <p>5. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби.</p> <p>6. Особливості техніки спортивної ходьби та методика навчання.</p>	<p><a href="https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247">https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</a></p> <p>2. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</p> <p>3. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>2. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p><i>Підготувати презентацію обсягом 10-15 слайдів(тема на вибір):</i></p> <p>3. Техніка і методика навчання легкоатлетичних вправ з особами зрілого віку.</p> <p>4. Аналіз основних помилок під час занять легкою атлетикою та їх попередження.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>3. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</p> <p>4. Лемешко В.Й.2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК.248 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>2. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</a></p>

### Тема № 3. Спринтерський біг.

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <p>1. Вивчення техніки спринту.</p> <p>2. Послідовне опанування елементів техніки.</p> <p>3. Біг на короткі дистанції, різновиди старту.</p> <p>4. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування.</p> <p>5. Послідовне опанування техніки основ- них підготовчих та</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>3. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</p> <p>4. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й.,</p>

<p>спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p><b>6.</b> Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.</p>	<p>Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.</p> <p>5. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</p> <p>6. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>2. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynny-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynny-repozytoriy/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. (тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розвиток фізичних якостей у легкій атлетичі.</li> <li>2. Основи управління тренувальним процесом у легкій атлетичі.</li> <li>3. Етапи підготовки легкоатлетів спритнерів.</li> <li>4. Правила змагань зі спринтерського бігу.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>3. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</p> <p>4. Лемешко В.Й. 2014 .Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів ЛДУФК. 248 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>2. Інституційний репозитарій іДГУ <a href="http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynny-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynny-repozytoriy/</a></p>

#### **Тема №4. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики. Вікові групи.**

<p><i>Практичне заняття (2 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одяг, взуття і номери. Надання допомоги спортсменам.</li> <li>2. Дискваліфікація. Протести й апеляції. Вимір доріжки.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on</p>
---	---

<p>3. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш.</p> <p>4. Хронометраж і фотофініш.</p> <p>5. Формування забігів, жеребкування і порядок виходу з попередніх забігів у бігових видах.</p> <p>6. Порядок участі у змаганні.</p> <p>7. Загальні положення стрибкових видів. Спроби. Виміри.</p> <p>8. Загальні положення видів метань. Рівність результатів. Зовнішні сили.</p> <p>9. Приблизний розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань.</p>	<p>Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience  <a href="https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247">https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</a></p> <p>3. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів, 106 с.</p> <p>4. Лемешко В.Й. 2014 .Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. (тема на вибір):</i></p> <p>1.Комплекси ССВ, СБВ.СВМ для удосконалення фізичних якостей легкоатлетів.</p> <p>2.Рухливі ігри, естафети для розвитку координаційних та кондиційних здібностей.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Лемешко В. Й. 2011. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. Львів,106 с.</p> <p>3. Лемешко В.Й. 2014. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Львів, ЛДУФК. 248 с.</p>

### Тема №5. Побудова процесу підготовки легкоатлетів.

<p><i>Практичне заняття (2 год):</i></p> <p>1. Еволюція методики тренування легкоатлетів. Характерні риси сучасного тренування легкоатлетів.</p> <p>2. Основні поняття спортивного тренування. Термінологія.</p> <p>3. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична,</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>4. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.</p> <p>5. Єднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.</p>
---	---

<p>технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова).</p> <p>4. Загальні основи багаторічного планування. Максимальні тренувальні та змагальні навантаження.</p> <p>5. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості. Особливості різних етапів багаторічної підготовки легкоатлетів. Відбір та орієнтація легкоатлетів у системі багаторічної підготовки.</p> <p>6. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації легкоатлетів. Загальні основи планування річної підготовки. Побудова програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять.</p> <p>7. Програми занять спринтерів. Програми занять легкоатлетів, які спеціалізуються на середніх дистанціях.</p> <p>8. Програми занять стаєрів. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів. Змагання та змагальні навантаження легкоатлетів.</p> <p>9. Особливості змагань у різних видах легкої атлетики.</p>	<p>6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів інститутів фізичної культури / Т.Ю. Круцевич. - К. Юлімпійська література, 2008. - Т.1., Т.2.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>Інституційний репозитарій ІДГУ  <a href="http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. (тема на вибір):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль тренера в організації процесу підготовки спортсмена до змагань.</li> <li>2. Вимоги до місць змагань та інвентарю.</li> <li>3. Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань..</li> <li>4. Планування та види змагань.</li> <li>5. Складання звіту про проведення змагань.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лемешко В.Й., Дацків П.П., Прокопенко В.І., Чорненька Г.В 2011.. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Львів.: ЛДУФК 258 с.</li> <li>2. Дацків П.П., Чорненька Г.В. 2006. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів: СПОЛІОМ, 180 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p>Інституційний репозитарій ІДГУ  <a href="http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/">http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynyy-repozytoriy/</a></p>

--	--

## **6. Політика курсу.**

### **Політика щодо відвідування академічних занять.**

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

### **Політика академічної доброчесності**

Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

**Політика оцінювання** (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

## **7. Проміжний і підсумковий контроль.**

**Форма проміжного контролю:** Модульна контрольна робота

**Зразок модульної контрольної роботи:**

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

1. *Класифікація видів легкої атлетики.*
2. *Аналіз частин техніки стрибка у довжину.*

**Форма підсумкового контролю:** залік

**Перелік питань для підготовки до екзамену:** : не передбачено навчальним планом.

## **8. Критерії оцінювання результатів навчання.**

### **Шкала та схема формування підсумкової оцінки**

*Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою*

<b>Підсумковий бал</b>	<b>Оцінка за традиційною шкалою</b>
51-100	зараховано
1-50	не зараховано

### Схема розподілу балів

<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>70 балів</b> (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	<b>30 балів</b> (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
<b>Мінімальний пороговий рівень</b>	<b>35 балів</b> (поточний контроль)	<b>16 балів</b> (проміжний контроль)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до [«Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ»](#).

### Критерії оцінювання під час аудиторних занять

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>5 балів</b>	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
<b>4 бали</b>	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обгрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
<b>3 бали</b>	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обгрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.

<b>2 бали</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
<b>1 бал</b>	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
<b>0 балів</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

### Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначити ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

### Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатом поточного та проміжного контролю.


Викладач



викл. Станєва С.В.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини протокол № 1 від «06» вересня 2022 р.

Завідувач кафедри



(підпис)

Баштовенко О.А.  
(ПІБ)



