

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

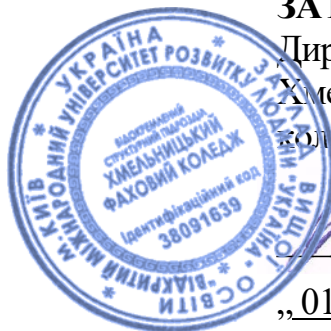
**Хмельницький фаховий коледж**

**Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового  
коледжу Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

„01” 09 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 2.11 Легка атлетика і методика її викладання**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності (тей))

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: екзамен

**Хмельницький 2025 рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика її викладання»

для здобувачів освіти за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка»  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

„28” серпня 2025 року – 39 с.

**Розробники:**

Веретко Ірина Андріївна – спеціаліст першої категорії, викладач циклової комісії фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу

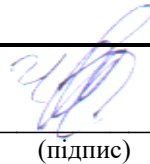
**Викладачі:**

Веретко Ірина Андріївна – спеціаліст першої категорії, викладач циклової комісії фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від „28” серпня 2025 року

Голова циклової комісії фізичної культури і спорту



Володимир ПУЧА  
(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку ОПП Фізична культура і спорт (2025 р.)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи з розробки та розвитку ОПП «Фізична культура і спорт»



Володимир ПУЧА

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20__/20__	20__/20__	20__/20__	20__/20__
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу

<https://vo.uu.edu.ua/> за адресою:

<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28352>

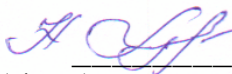
**Робочу програму перевірено**

„28” серпня 2025 року

Завідувач відділу освітньої діяльності

Хмельницького фахового

коледжу Університету «Україна»



(підпис)

Наталія ЛУЦКЕВИЧ

(прізвище та ініціали)

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова робота	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	6 год.	-
		Практичні, семінарські	
		38 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		72 год.	-
Індивідуальні завдання:			
Вид семестрового контролю: екзамен			

### Примітка.

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми навчання.  
Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» – 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання;

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета та завдання дисципліни:** Метою викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика її викладання» є формування у студентів системи знань про легку атлетику як вид спорту та як педагогічний інструмент фізичного виховання, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та методикою їх викладання у різних вікових групах відповідно до сучасних освітніх стандартів.

Особливий акцент робиться на формування професійних компетентностей молодшого бакалавра, необхідних для організації, проведення та контролю занять з легкої атлетики в закладах освіти та спортивних секціях.

### **Завдання дисципліни:**

#### У теоретичній підготовці:

- засвоїти базові положення теорії та методики легкої атлетики;
- знати техніку безпеки на заняттях з легкої атлетики згідно сучасних стандартів;
- знати історію розвитку легкої атлетики та її місце в системі фізичного виховання;
- розуміти принципи навчання та вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ (біг, стрибки, метання);
- знати структуру, зміст та методику планування навчально-тренувального процесу.

#### У практичній підготовці студент повинен уміти:

- технічно правильно виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- застосовувати сучасні методики навчання технічних дій у легкій атлетиці;
- планувати уроки та тренування з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти;
- регулювати фізичне навантаження, враховуючи санітарно-гігієнічні вимоги;
- використовувати різновиди легкоатлетичних вправ для розвитку фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, спритність, координація);
- організовувати та проводити змагання з легкої атлетики згідно правил міжнародних федерацій та учнівських змагань;
- здійснювати базовий контроль та оцінювання підготовленості учнів.

## 3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен

**знати:**

- загальні положення теорії фізичного виховання та спортивного тренування, що стосуються легкої атлетики;
- структуру та техніку виконання легкоатлетичних вправ: бігових, стрибкових, металевих;
- методичні підходи до навчання технічним діям у легкій атлетиці;
- вимоги техніки безпеки та охорони праці на заняттях;
- правила організації і проведення легкоатлетичних змагань різного рівня;
- основи педагогіки та психології, необхідні для організації занять.

**ВМІТИ:**

- виконувати технічно правильні рухові дії у видах легкої атлетики;
- пояснювати, демонструвати та навчати правильній техніці вправ;
- підбирати ефективні методи, прийоми та засоби навчання відповідно до віку та рівня підготовленості учнів;
- самостійно планувати та проводити тренування з легкої атлетики;
- розвивати фізичні якості засобами легкої атлетики;
- здійснювати контроль, корекцію та оцінювання рівня фізичної та технічної підготовленості;
- організовувати та судити легкоатлетичні змагання базового рівня;
- забезпечувати безпечні умови занять та дотримуватися вимог техніки безпеки.

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

ОК. 2.11.	ЗК 8
	+

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

ОК. 2.11.	СК 2	СК 6
	+	+

**Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення результатів навчання (РН) відповідними компонентами освітньої програми”**

ОК. 2.11	РН 4	РН 7	РН 8	РН 9	РН 18	РН 21
	+	+	+	+	+	+

## **4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **4.1. Анотація дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Історія розвитку та основні вимоги до занять з легкої атлетики**

**Тема 1. Вступ в дисципліну. Протидія агресії проти України через діяльність у легкій атлетиці.** Вивчення предмету «Легка атлетика і методика її викладання». Легка атлетика та спорт розглядаються як чинники національної єдності, психоемоційної підтримки й реабілітації, а також як важливий інструмент підготовки спортсменів в умовах воєнних викликів, де спортивні перемоги стають символом гідності та стійкості українського народу.

**Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики.** Легка атлетика у XVI-XIX ст. Розвиток легкої атлетики у XX ст. Розвиток легкої атлетики в Україні.

**Тема 3. Профілактика травматизму, безпека та диференціація навантаження на заняттях з легкої атлетики в умовах інклюзії.** Види та профілактика травматизму в легкій атлетиці. Особливості безпеки в умовах інклюзії. Диференціація навантаження та адаптація вправ. Методи навчання.

**Тема 4. Раціональний режим відпочинку та харчування легкоатлетів.** Загальні правила харчування. Правила харчування легкоатлетів. Основи раціонального харчування при розвитку фізичних якостей.

**Тема 5. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття легкоатлетів.** Гігієнічні властивості одягу та взуття легкоатлетів. Функціональне призначення взуття та його вимоги. Легкоатлетичні багатоборства. Легкоатлетичні багатоборства та історія їх виникнення. Вікові особливості навчально-тренувального процесу в багатоборстві. Тренувальний мікроцикл та основні положення підготовки багатоборців. Удосконалення фізичних якостей багатоборців. Багаторічна та психологічна підготовка багатоборців.

#### **Змістовий модуль 2. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.**

**Тема 6. Основи тренування в легкій атлетиці.** Структура підготовки спортсмена. Основні поняття спортивного тренування у підготовки легкоатлета. Побудова тренувального процесу легкої атлетики. Види підготовки в легкій атлетиці. Загальні основи спортивної підготовки легкоатлета. Фізична підготовка легкоатлета. Технічна підготовка легкоатлета. Тактична підготовка легкоатлета. Теоретична підготовка легкоатлета.

**Тема 7. Основи процесу навчання в легкій атлетиці.** Характеристика процесу навчання. Фізичні вправи – основний засіб навчання техніки

легкоатлетичних вправ. Методи та принципи навчання легкоатлетичних вправ. Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ. Контроль за технікою виконання, помилки при навчанні легкоатлетичних вправ.

**Тема 8. Методика навчання та тренування юних легкоатлетів.** Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків. Розвиток фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Методика навчання спортивною ходьбою. Навчання техніці спортивної ходьби. Послідовність навчання техніки спортивної ходьби. Підвідні та спеціальні вправи, які сприяють швидкому засвоєнню техніки спортивною ходьбою.

**Тема 9. Методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.** Вирішення завдань методики навчання із бігу на середні та довгі дистанції.

Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Тренування в бігу на середні й довгі дистанції. Спортивне вдосконалення. Рекомендації по тренуванню в різні періоди річного циклу.

**Тема 10. Методика навчання бар'єрного бігу.** Загальна характеристика бар'єрного бігу. Основи техніки бар'єрного бігу. Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Методика навчання естафетного бігу. Загальна характеристика естафетного бігу. Основи техніки естафетного бігу. Методика навчання техніки естафетного бігу.

### **Змістовий модуль 3. Техніка, методика навчання й тренування в окремих видах легкої атлетики.**

**Тема 11. Методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках.** Стрибок у висоту. Стрибок із жердиною. Стрибок у довжину. Потрійний стрибок.

**Тема 12. Методика навчання й тренування у штовханні ядра.** Навчання техніці штовхання ядра. Основні помилки при штовханні ядра. Тренування в штовханні ядра з поворотом.

**Тема 13. Методика навчання й тренування метання списа.** Техніка метання списа. Навчання техніці метання списа. Оволодіння індивідуальною технікою. Основні помилки під час метання списа та їх виправлення. Тренування в метанні списа й гранати. Технічні засоби та тренажери в системі підготовки легкоатлетів. Технічні засоби й тренажери, які застосовуються в сучасній легкій атлетиці. Комплексне тренажерне обладнання для легкоатлетів. Особливості тренажеру «полегшуючого лідирування» та його методичні рекомендації щодо використання. Метод

електростимуляції м'язів. Використання методу електростимуляції м'язів у навчально-тренувальному процесі стрибунів у висоту з розбігу.

**Тема 14. Контроль у системі підготовки легкоатлетів.** Контроль в системі підготовки легкоатлетів. Характеристика етапного, поточного й оперативного контролю. Основні форми педагогічного контролю. Сутність комплексного контролю. Особливості контролю у швидко-силових видах легкої атлетики. Визначення специфічних і неспецифічних тестів. Особливості медичного контролю.

**Тема 15. Сучасні методи дослідження в легкій атлетиці.** Педагогічне спостереження. Антропометрія. Апаратурні комплекси та вимірювальні системи, які використовуються при дослідженнях у легкій атлетиці. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи. Завдання і зміст частин навчально-тренувального заняття. Індивідуальні тренувальні заняття. Планування навчально-тренувальної роботи.

**Дисципліни, вивчення яких обов'язково передус цій дисципліні:** вступ до фаху, теорія та методика фізичного виховання, фізіологія рухової активності.

**Міжпредметні зв'язки:** психологія, фізіологія.

## 4.2. Структура навчальної дисципліни

### 4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Змістовий модуль 1.</b>															
<b>Історія розвитку та основні вимоги до занять з легкої атлетики.</b>															
<b>Тема 1.</b> Вступ в дисципліну. Протидія агресії проти України через діяльність у легкій атлетиці.	4	-	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> огляд додаткової літератури

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Тема 2.</b> Історія розвитку легкої атлетики.	4	-	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання
<b>Тема 3.</b> Профілактика травматизму, безпека та диференціація навантаження на заняттях з легкої атлетики в умовах інклюзії.	6	2	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації
<b>Тема 4.</b> Раціональний режим відпочинку та харчування легкоатлетів.	4	-	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання
<b>Тема 5.</b> Гігієнічні вимоги до одягу та взуття легкоатлетів. Легкоатлетичні багатоборства.	4	-	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2								комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>								
<b>Змістовий модуль 2.</b>															
<b>Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.</b>															
<b>Тема 6.</b> Основи тренування в легкій атлетиці. Види підготовки в легкій атлетиці.	4	-	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> письмове тестування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> огляд додаткової літератури
<b>Тема 7.</b> Основи процесу навчання в легкій атлетиці.	6	2	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> письмове тестування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання
<b>Тема 8.</b> Методика навчання та тренування юних легкоатлетів. Методика навчання спортивною ходьбою.	4	-	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації
<b>Тема 9.</b> Методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.	4	-	-	2	-	-	2								<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	-	<b>38</b>	-	-	<b>46</b>								

### 4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Легка атлетика і методика її викладання”

Разом: 90 год., лекції –6 год., практичні заняття – 38 год., самостійна робота – 46 год.

Модулі	Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					Змістовий модуль 3				
Назва модуля	<i>Історія розвитку та основні вимоги до занять з легкої атлетики.</i>					<i>Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.</i>					<i>Техніка, методика навчання й тренування в окремих видах легкої атлетики.</i>				
Кількість балів за модуль	<b>60 балів</b>														
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Теми лекцій			Профілактика травматизму, безпека та диференціація навантаження на				Основи процесу навчання в легкій атлетичі.								Контроль у системі підготовки легкоатлетів.
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Теми практичних занять	<i>Види фізичних навантажень та розрахунок калорій за допомогою Міффіліна-Джорджона</i>	<i>Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних</i>	<i>Особливості підготовки легкоатлеток з урахуванням статевих</i>	<i>Розрахунок білків, жирів, вуглеводів.</i>	<i>Етапи підготовки та розвиток основних якостей у багатоборців</i>	<i>Принципи тренування легкоатлетів.</i>	<i>Засоби і методи тренування легкоатлетів</i>	<i>Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі.</i>	<i>Біг на середні й довгі дистанції.</i>	<i>Складання плану тренування з бігу з бар'єрами</i>	<i>Навчання техніці стрибків у висоту.</i>	<i>Навчання техніці у штовханні ядра</i>	<i>Навчання техніці у метанні списа</i>	<i>Побудова і контроль тренувального процесу розвитку швидкісних</i>	<i>Організація та методика проведення змагань з легкої атлетики</i>
	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал
Самостійна робота	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал
ІНДЗ	15 балів														
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (15 балів)														
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)														

### 4.3. Форми організації занять

#### 4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та її зміст	Кількість годин
<b><i>Змістовий модуль 1. Історія розвитку та основні вимоги до занять з легкої атлетики.</i></b>		
1	Тема 1. Види фізичних навантажень та розрахунок калорій за формолою Міффліна-Сан Жеора.	2
	Тема 2. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.	2
	Тема 3. Особливості підготовки легкоатлеток з урахуванням статево-вікових особливостей організму	2
	Тема 4. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів.	2
	Тема 5. Етапи підготовки та розвиток основних якостей у багатоборців	2
Разом		10
<b><i>Змістовий модуль 2 Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.</i></b>		
2	Тема 6. Принципи тренування легкоатлетів.	2
	Тема 7. Засоби і методи тренування легкоатлетів	2
	Тема 8. Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі.	2
	Тема 9. Біг на середні й довгі дистанції.	2
	Тема 10. Складання плану тренування з бігу з бар'єрами	2
Разом		10
<b><i>Змістовий модуль 3. Техніка, методика навчання й тренування в окремих видах легкої атлетики.</i></b>		
3	Тема 11. Навчання техніці стрибків у висоту. Навчання техніці стрибка із жердиною.	4
	Тема 12. Навчання техніці у штовханні ядра.	4
	Тема 13. Навчання техніці у метанні списа.	4
	Тема 14. Контроль у системі підготовки легкоатлетів.	2
	Тема 15. Організація та методика проведення змагань з легкої атлетики	4
Разом		18
<b>РАЗОМ З ДИСЦИПЛІНИ</b>		<b>38</b>

#### 4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

***Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР)*** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:**

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**4 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**4 бали**);
- підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**5 балів**);
- участь у науковій студентській конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**3 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **15 балів**.

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

### **Тематика ІНДЗ**

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання України.
3. Місце легкої атлетики у сучасному олімпійському русі.
4. Побудова річних макроциклів у легкоатлетів високої кваліфікації.
5. Спортивний відбір у легкій атлетиці.
6. Розвиток рухових якостей у дітей 1-4 класів засобами легкої атлетики.
7. Розвиток рухових якостей у дітей 5-9 класів засобами легкої атлетики.
8. Розвиток рухових якостей у дітей 10-12 класів засобами легкої атлетики.
9. Легкоатлетичні вправи на уроці фізичної культури в 1-4 класі.
10. Побудова уроку легкої атлетики в 5-9 класах.
11. Побудова уроку легкої атлетики в 10-12 класах.
12. Методи спортивного тренування у легкій атлетиці.
13. Ігровий метод у навчанні легкоатлетичним вправам та у спортивному тренуванні легкоатлета.

14. Особливості методики розвитку силових та швидкісних показників у легкоатлетів різної кваліфікації.
15. Особливості методики розвитку витривалості, гнучкості та спритності у легкоатлетів різної кваліфікації.
16. Направленість спортивного тренування з легкої атлетики.
17. Використання кросового бігу та терренкурів на уроці легкої атлетики.
18. Організація і проведення шкільних змагань з легкої атлетики.
19. Цілі і завдання психологічної підготовки легкоатлета.
20. Організація і проведення позакласної роботи з легкої атлетики.
21. Легка атлетика у ДЮСШ.
22. Стан матеріально-технічної бази легкоатлетичних видів спорту.
23. Розвиток та удосконалення правил змагань з легкої атлетики.
24. Легкоатлетична підготовка у ВНЗ.
25. Легкоатлетична підготовка дорослого населення.
26. Тенденція і характер змін окремих показників здоров'я у легкоатлетів різного віку та кваліфікації.
27. Ефективність проведення вибіркового, комплексного та інтегрального тренування з легкої атлетики.
28. Дослідження динаміки результатів найсильніших легкоатлетів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи.
29. Обґрунтування та розробка об'єктивних нормативних вимог у легкій атлетиці.
30. Взаємозв'язок розвитку морфофункційних показників у легкоатлетів різної кваліфікації.
31. Методики початкового навчання легкоатлетичним вправам спортсменів різних вікових груп.
32. Біологічні, психологічні та педагогічні критерії спортивного відбору у легкій атлетиці.
33. Закономірності розвитку спортивної форми легкоатлета.
34. Легкоатлетичні метання: методика їх навчання, способи виконання, прогрес правил змагань.
35. Легкоатлетичні стрибки: методика їх навчання, способи виконання, прогрес правил змагань.
36. Перенос різних рухових якостей на підвищення рівня легкоатлетичної підготовки займаючихся (серед тих, хто раніше займався циклічними та ігровими видами спорту).
37. Організація роботи з легкої атлетики у дитячому оздоровчому таборі.
38. Використання легкоатлетичних вправ в оздоровчих цілях.
39. Стан найважливіших вегетативних функцій організму при бігові на довгі дистанції.
40. Динаміка морфофункційних показників у легкоатлетів.
41. Специфічність роботоздатності в легкій атлетиці та ефективні засоби її відновлення.
42. Використання фармакологічних та фізіотерапевтичних засобів відновлення у легкій атлетиці.

43. Психологічна підготовка на різних етапах спортивної кар'єри легкоатлета.
44. Спеціальна фізична підготовка легкоатлета.
45. Управління процесом спортивного тренування легкоатлетів.
46. Порівняльний аналіз методик початкового навчання бігові на короткі та середні дистанції.
47. Загальна фізична підготовка у структурі тренування легкоатлета.
48. Гігієнічне та оздоровче значення легкоатлетичних вправ.
49. Використання тренажерних пристроїв у тренуванні легкоатлетів.

### Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	3 бал
2.	Складання плану курсової роботи	4 бали
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	4 бали
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	5 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	15 бал
<b>Разом</b>		<b>15 балів</b>

### Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 15-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
15	відмінно	5	A	відмінно
12	добре	4	BC	добре
8	задовільно	3	DE	задовільно
4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

#### 4.3.4. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Тема 1.</b> Вступ в дисципліну. Протидія агресії проти України через діяльність у легкій атлетиці.	2
2.	<b>Тема 2.</b> Історія розвитку легкої атлетики.	2
3.	<b>Тема 3.</b> Профілактика травматизму, безпека та диференціація навантаження на заняттях з легкої атлетики в умовах інклюзії.	2
4.	<b>Тема 4.</b> Раціональний режим відпочинку та харчування легкоатлетів.	2
5.	<b>Тема 5.</b> Гігієнічні вимоги до одягу та взуття легкоатлетів. Легкоатлетичні багатоборства.	2
6.	<b>Тема 6.</b> Основи тренування в легкій атлетиці. Види підготовки в легкій атлетиці.	2
7.	<b>Тема 7.</b> Основи процесу навчання в легкій атлетиці.	2
8.	<b>Тема 8.</b> Методика навчання та тренування юних легкоатлетів. Методика навчання спортивною ходьбою.	2
9.	<b>Тема 9.</b> Методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.	2
10.	<b>Тема 10.</b> Методика навчання бар'єрного бігу. Методика навчання естафетного бігу.	2
11.	<b>Тема 11.</b> Методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках.	2
12.	<b>Тема 12.</b> Методика навчання й тренування у штовханні ядра.	2
13.	<b>Тема 13.</b> Методика навчання й тренування метання списа. Технічні засоби та тренажери в системі підготовки легкоатлетів	2
14.	<b>Тема 14.</b> Контроль у системі підготовки легкоатлетів.	2
15.	<b>Тема 15.</b> Сучасні методи дослідження в легкій атлетиці. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи.	2
	Модульний контроль	6
	<b>ІНДЗ</b>	10
	<b>Разом</b>	<b>46</b>

#### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
<b><i>Змістовий модуль 1. Історія розвитку та основні вимоги до занять з легкої атлетики.</i></b>			
<i>Тема 1. Види фізичних навантажень та розрахунок калорій за формолою Міффіна-Сан Жеора. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	I
<i>Тема 2. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	II
<i>Тема 3. Профілактика травматизму, безпека та диференціація навантаження на заняттях з легкої атлетики в умовах інклюзії.. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	III
<i>Тема 4. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IV

<i>Тема 5. Етапи підготовки та розвиток основних якостей у багатоборців. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	V
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	V
<i>Всього: 12 год.</i>	<i>Всього: 10 балів</i>		
<b><i>Змістовий модуль 2 Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.</i></b>			
<i>Тема 6. Основи тренування в легкій атлетиці. Види підготовки в легкій атлетиці. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VI
<i>Тема 7. Основи процесу навчання в легкій атлетиці. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VII
<i>Тема 8. Методика навчання та тренування юних легкоатлетів. Методика навчання спортивною ходьбою. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	VIII
<i>Тема 9. Методика навчання бігу на середні і довгі дистанції. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	IX
<i>Тема 10. Методика навчання бар'єрного бігу. Методика навчання естафетного бігу. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	X
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	X
<i>Всього: 12 год.</i>	<i>Всього: 10 балів</i>		
<b><i>Змістовий модуль 3. Техніка, методика навчання й тренування в окремих видах легкої атлетики.</i></b>			
<i>Тема 11. Методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XI
<i>Тема 12. Методика навчання й тренування у штовханні ядра. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XII
<i>Тема 13. Методика навчання й тренування метання списа. Технічні засоби та тренажери в системі підготовки легкоатлетів. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XII
<i>Тема 14. Контроль у системі підготовки легкоатлетів. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XIII
<i>Тема 15. Сучасні методи дослідження в легкій атлетиці. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи. (2 год.)</i>	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XIV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XV
<i>Всього: 12 год.</i>	<i>Всього: 10 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	15	XV
<b><i>Разом: 46 год.</i></b>	<b><i>Разом: 45 бали</i></b>		

## 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### 5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

#### 1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

#### В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

#### В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

### 5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

*Методи стимулювання інтересу до навчання*: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „Легка атлетика і методика її викладання” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

**1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу** – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

**2. Метод опори на життєвий досвід студентів** – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

**3. Метод емоційно-морального стимулювання** – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

**4. Метод зацікавлення** – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

**5. Метод емоційного сплеску та заохочення** – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

**6. Метод пізнавальних ігор:**

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

### 5.3. Інклюзивні методи навчання

**1. Методи формування свідомості:** бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

**2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості:** вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

**3. Методи мотивації та стимулювання:** вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

**4. Метод самовиховання:** самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

**5. Методи соціально-психологічної допомоги:** психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

**6. Спеціальні методи:** патронат, супровід, тренінг, медіація.

**7. Спеціальні методи педагогічної корекції,** які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

#### **5.4. Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху**

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

**Жестова мова:** Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

**Субтитри:** Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником. **Адаптовані навчальні матеріали:** Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

**Практика усного мовлення через письмове спілкування:** Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

#### **5.5. Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору**

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

**Технології для читання з екрану:** Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

**Адаптація навчальних матеріалів:** Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

**Озвучення текстів:** Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

**Аудіовізуальні завдання:** Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

### **5.6. Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату**

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

### **5.7. Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями**

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

## **5.8. Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями**

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання. Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

## **6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Навчальна дисципліна „Легка атлетика і методика її викладання” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 3 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

**Модульний контроль:** кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

**Семестровий (підсумковий) контроль:** виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп’ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамени;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

### 6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів

Оцінка	Критерії оцінювання
<i>„відмінно”</i>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<i>„добре”</i>	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
<i>„задовільно”</i>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<i>„незадовільно”</i>	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

## 6.2. Система оцінювання роботи здобувачів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
<b>I. обов'язкові</b>							
1.1. Робота на практичному занятті	1	5	5	5	5	5	5
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	1	5	5	5	5	5	5
1.3. Виконання модульної роботи			5		5		5
<b>Разом</b>			<b>15</b>		<b>15</b>		<b>15</b>
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 45							
<b>II. Вибіркові</b>							
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 15 балів)							
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу						3	
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики						4	
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки						4	
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу						5	
2.5. Участь у науковій студентській конференції						3	
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе						3	
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)						15	
<b>Разом</b>						<b>15</b>	
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 15							
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60							

## 7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ:

1. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
2. Відродження сучасної легкої атлетики і олімпійських ігор.
3. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.
4. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
5. Види легкої атлетики та їх розподіл на окремі групи.
6. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
7. Аналіз техніки спортивної ходьби (робота рук і ніг, довжина і частота кроків).

8. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у Світі.
9. Скільки класичних видів входять до легкої атлетики і їх перелік.
10. Які види легкої атлетики являються циклічними, а які ациклічними?
11. Визначення і характеристика легкоатлетичних вправ.
12. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
13. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
14. Частина техніки стрибка у довжину та їх аналіз.
15. Частина техніки стрибка у висоту та їх аналіз.
16. Частина техніки штовхання ядра та їх аналіз.
17. Частина техніки метання гранати та їх аналіз.
18. Частина техніки бар'єрного бігу та їх аналіз.
19. Частина техніки метання молота та їх аналіз.
20. Частина техніки метання диска та їх аналіз.
21. Частина техніки метання списа та їх аналіз.
22. Частина техніки потрійного стрибка та їх аналіз.
23. Частина техніки стрибка з жердиною та їх аналіз.
24. Склад та функції суддів на старті.
25. Склад та функції суддів на фініші.
26. Склад та функції суддів зі стрибків у висоту, та визначення переможців.
27. Склад та функції суддів зі стрибків у довжину, та визначення переможців.
28. Склад та функції суддів з легкоатлетичних метань, та визначення переможців.
29. Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.
30. Організація та проведення легкоатлетичних змагань за межами стадіону.
31. Підготовча частина уроку, її завдання та зміст.
32. Основна частина уроку, її завдання та зміст.
33. Заключна частина уроку, її завдання та зміст.
34. Фізичні (рухові) якості людини і їх значення в життєдіяльності та спорті.
35. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
36. Основні засоби в тренувальному процесі легкоатлетів на етапі початкової підготовки.
37. Методика проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
38. Методика проведення занять з легкої атлетики з юнаками.
39. Методика проведення занять з легкої атлетики з дівчатами та жінками.
40. Значення відбору для ефективності процесу підготовки легкоатлетів.
41. Основні методи відбору для занять різними видами легкої атлетики.
42. Причини, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.

43. Основні методи та послідовність навчання техніки легкоатлетичних видів.
44. Основні принципи навчання техніки та тренування в легкій атлетиці.
45. Основні методи та методика розвитку витривалості у бігунів на різні дистанції.
46. Основні методи та методика розвитку швидкості у бігунів на короткі дистанції.
47. Основні методи та методика розвитку сили в різних видах легкої атлетики.
48. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
49. Аналіз техніки естафетного бігу 4x100 м.
50. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
51. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
52. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
53. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
54. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
55. Методика навчання техніки метання гранати.
56. Основні засоби (вправи) за легкої атлетики, які використовуються в тренувальному процесі у вашому виді спорту.
57. Педагогічні здібності викладача (вчителя) з фізичного виховання.
58. Критичні періоди розвитку фізичних якостей у підлітків та юнаків.
59. Анатомо-фізіологічні фактори, які впливають на проявлення витривалості.  
Методика розвитку витривалості в бігу на середні дистанції.
60. Вплив занять з використанням різних видів легкої атлетики на морфофункціональні характеристики організму.
61. Анатомо-фізіологічні фактори які впливають на проявлення швидкості. Методика її розвитку в різних видах легкої атлетики.
62. Основні методи відбору для занять легкою атлетикою.
63. Анатомо-фізіологічні фактори які впливають на проявлення сили.
64. Методика проведення занять з дівчатами та жінками.

## БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

**Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»**

**Хмельницький фаховий коледж**

Циклова комісія фізичної культури і спорту

**Освітній ступінь:** фаховий молодший бакалавр

**Усі спеціальності:** А7 Фізична культура і спорт

**Семестр:** 3

**Навчальна дисципліна:** Легка атлетика і методика її викладання

### ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики
2. Техніка метання малого м'яча.
3. Легка атлетика об'єднує природні фізичні вправи, виберіть зайву:
  - Біг
  - Ходьба
  - Підтягування
  - Стрибки
  - Метання

**Затверджено на засіданні циклової комісії фізичної культури і спорту  
Протокол №3 від „28” жовтня 2025 року**

Завідувач циклової комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

В.І. Пуча

(ПІБ)

Екзаменатор \_\_\_\_\_

(підпис)

І. А. Веретко

(посада, ПІБ)

### Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне тестування та самостійна робота																			Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						Змістовий модуль 3						ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	T5	МК1	T6	T7	T8	T9	T10	МК2	T11	T12	T13	T14	T15	МК3	15	40	не більше 100
2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5	15	40	не більше 100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

**Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS**

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>Відмінно</i>	5	A	<i>Відмінно</i>
45 – 53	<i>Добре</i>	4	BC	<i>Добре</i>
36 – 44	<i>Задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>Незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

**Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS**

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
30 – 35	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
24 – 29	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
14 – 23	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 13		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

**Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS**

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою екзамен	Оцінка за шкалою ECTS	
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

## 8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

### 8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. [Федерація легкої атлетики України | Офіційний веб-сайт](http://osvita.diia.gov.ua/)
2. Національна онлайн-платформа «Дія.Освіта»  
<https://osvita.diia.gov.ua/>
3. Всеукраїнська школа онлайн (ВШО)  
<https://lms.e-school.net.ua/>
4. Суспільне Мовлення – освітні відеоматеріали  
<https://suspilne.media/tag/osvita/>

#### Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

### 8.2. Глосарій (термінологічний словник)

**Спорт** - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.

**Спортсмен** - фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

**Витривалість** - це здатність виконувати роботу без зміни її параметрів (наприклад, не знижуючи інтенсивності, точності рухів), здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.

**Гнучкість** — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок. Хороша гнучкість знижує ризик травми під час виконання вправ.

**Швидкість** — здатність максимально швидко чергувати скорочення м'язів і їх розслаблення.

**Швидкісно-силові якості** – проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів необхідна ще й значна швидкість рухів (стрибки у довжину та висоту з місця та розбігу, метання снарядів та ін.).

До швидкісно – силових якостей належать:

- **швидка сила**, що характеризується неграничним напруженням м'язів і проявляється у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не досягає граничної величини;

- **вибухова сила** – здатність під час виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в якнайкоротший час (наприклад, старт у спринтерському бігу, стрибки, метання, та ін.);

- **прискорювальна сила** – здатність м'язів до швидкості зростання робочого зусилля за умов їх скорочення;

- **амортизаційна сила** – здатність якнайшвидше закінчити рух під час його здійснення з максимальною швидкістю (наприклад, зупинка після прискорення).

**Спритність** — це складна комплексна фізична якість, що не має єдиного критерію оцінювання та визначається як здатність людини швидко виконувати координаційно-складні рухові дії та перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.

**Атлетика** - система фізичних вправ, спрямованих на виховання в людини спритності, сили, витривалості.

**Легка атлетика** — олімпійський вид спорту, що об'єднує наступні дисципліни: бігові види, спортивна ходьба, технічні види (стрибки і метання), багатоборства, пробіги (біг по шосе) і кроси (біг по бездоріжжі). Один з основних і наймасовіших видів спорту. Керівний орган — Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (ІААФ), створена в 1912 році і об'єднує 212 національних федерацій (на 2011 рік). ІААФ дає таке визначення терміну «легка атлетика»: «змагання на стадіоні, біг по шосе, спортивна ходьба, крос і біг по горах (гірський біг)».

**Стиль-чейз**- перегони в бігу з перешкодами серед жінок.

**Біг** поділяється на олімпійські та інші дисципліни. До олімпійських належить «гладкий» біг (тобто біг по доріжці стадіону з твердим покриттям)

- спринтерський — на короткі дистанції (100, 200, 400 м); 110 м (100 м у жінок) та 400 м з бар'єрами (у чоловіків); та відповідні естафети (4x100 та 4x400 м);

- біг на середні дистанції (800 та 1500 м);
- стаєрський — біг на довгі дистанції (5000 та 10000 м), «стипль-чейз» — 3000 м з перешкодами (бар'єрами та ровом з водою); та марафон (42 км 195 м).

Деяка частина легкоатлетичних змагань проводиться також взимку під дахом в скороченому варіанті (наприклад замість спринту 100 м змагаються на 60-метровій дистанції). Також існує велика кількість неолімпійських **видів змагань з бігу**, з котрих проводяться чисельні міжнародні змагання як серед чоловіків, та і жінок, або об'єднані забіги, чемпіонати світу та Європи; ведеться залік світових рекордів

**Спортивна ходьба** - змагання з ходьби, за правилами якої спортсмени не повинні бігти, тобто відривати від землі водночас обидві ноги. Звичні дистанції ходи — 20 км і 50 км, спортсмен повинен постійно здійснювати контакт з землею і при цьому винесена вперед нога повинна бути повністю випрямлена з моменту торкання землі і до моменту вертикалі.

**Легкоатлетичні багатоборства** - багатоборства, які включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні. До сучасної олімпійської програми входять десятиборство у чоловіків та семиборство у жінок. До 1980 року жіночі змагання проводилися з п'яти видів, утворюючи п'ятиборство. До чоловічого десятиборства входять чотири бігові дисципліни, три стрибкові та три металльні.

**Основні змагання** - міжнародні змагання з легкої атлетики організовані за чотирирічними циклами. Головні турніри — Олімпійські ігри та чемпіонати світу з легкої атлетики, що відбуваються щочотири роки. У цих великих змаганнях можуть брати участь у кожному з видів тільки по три спортсмени від країни. Для відбору гідних спортсменів із великого числа країн, міжнародною асоціацією встановлені мінімальні нормативи, яким повинні задовольняти претенденти на участь.

**Види легкої атлетики** прийнято поділяти на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства. Кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди.

**Взуття легкоатлета** - спеціальні бігові туфлі - шиповки, що забезпечують хороше зчеплення з покриттям. Змагання з бігу проводяться практично в будь-яку погоду. У спекотну погоду в бігу на довгі дистанції можуть також організовуватися пункти харчування. У ході бігу спортсмени не повинні заважати один одному, хоча при бігу особливо на довгі та середні дистанції можливі контакти бігунів. На дистанціях від 100 м до 400 м спортсмени біжать кожен по своїй доріжці. На дистанціях від 600 м - 800 м починають на різних доріжках і через 200 м виходять на загальну доріжку. 1000 м і більше починають старт загальною групою у лінії, що позначає старт. Виграє той спортсмен, який першим перетинає лінію фінішу.

**Стрибки** поділяються на вертикальні (стрибок у висоту і стрибок з жердиною) і горизонтальні (стрибок у довжину та потрійний стрибок).

**Стрибок у висоту з розбігу** - дисципліна легкої атлетики, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів. Складові стрибка - розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку і приземлення. Вимагає від спортсменів стрибучості і координації рухів. Проводиться в літньому і зимовому сезоні. Є олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року і для жінок з 1928 року. Змагання зі стрибків у висоту відбуваються в секторі для стрибків, обладнаному планкою на власниках і місцем для приземлення. Спортсмену на попередньому етапі і у фіналі дається по три спроби на кожній висоті, метрів. При спробі спортсмен повинен відштовхуватися однією ногою. Спроба вважається невдалою, якщо: у результаті стрибка планка не втрималася на стійках; спортсмен торкнувся поверхні сектора, включаючи місце приземлення, розташоване за вертикальною проекцією ближнього краю планки.

**Потрійний стрибок з розбігу** — складна легкоатлетична вправа, яка має три послідовно виконувані стрибки — скачок, крок і стрибок. Відштовхнувшись від планки, спортсмен приземляється на ту ж саму ногу (скачок), далі відштовхнувшись цією ж ногою, приземляється на іншу (крок), і далі, відштовхнувшись, робить приземлення в яму з піском на дві ноги (стрибок). Результат у потрійному стрибку залежить від горизонтальної швидкості, отриманої під час розбігу, кута і висоти ЗЦМТ після кожного відштовхування, оптимального співвідношення довжини окремих частин стрибка і технічної підготовленості стрибуна. Швидкість розбігу у провідних спортсменів становить 10-10,5 м/с.

**Стрибок з жердиною** - дисципліна, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей, координації рухів. Стрибок з жердиною серед чоловіків є олімпійським видом спорту з Першої літньої Олімпіади 1896 року, серед жінок - з Олімпійських ігор 2000 року в Сіднеї. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства. Змагання зі стрибків у висоту відбуваються в секторі для стрибків обладнаному планкою на власниках і місцем для приземлення. Спортсмену на попередньому етапі і фіналі дається по три спроби на кожній висоті.

**Стрибок у довжину** - дисципліна, що відноситься до горизонтальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей. Стрибок у довжину входив в програму змагання античних Олімпійських ігор. Є сучасною олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року, для жінок з 1948 року. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства. Завдання атлета - досягти найбільшої горизонтальної довжини стрибка з розбігу. Стрибки у довжину проводяться в секторі для стрибків горизонтальних за загальними правилами, встановленими для цього різновиду технічних видів. При виконанні стрибка атлети в першій стадії здійснюють розбіг по доріжці, потім відштовхуються однією ногою від спеціальної дошки і стрибають в яму з піском. Дальність стрибка розраховується як відстань від спеціальної мітки на дошці відштовхування до початку лунки від приземлення в піску.

**Метання** - штовхання ядра, метання списа, метання диска і метання молота. У 1896 р. в програму Ігор включили метання диска і штовхання ядра; в 1900 р. - метання молота, в 1906 р. - метання списа.

**Метання списа** — легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання в метанні списа на відстань. Метання списа було одним з п'яти видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання списа, метання диска і боротьба), які використовувались у системі фізичного виховання древніх греків. Крім того, воно входило в програму Олімпійських ігор. Спис метали як на дальність, так і в ціль. Найбільшої популярності метання списа набуло тільки в кінці 19 століття, зокрема в Німеччині і скандинавських країнах. Найпомітніший внесок у розвиток основ раціональної техніки метання списа зробили спортсмени Швеції та Фінляндії. Шведи, очолювані першим олімпійським чемпіоном у цьому виді легкої атлетики Е. Леммінгом (1908 р. - 54,33 м), запропонували раціональний спосіб тримання снаряда, його несення під час розбігу над плечем. На останніх кроках розбігу вони відводили снаряд назад з незначним поворотом і нахилом тулуба.

**Метання диска** - дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда - диска, на дальність. Відноситься до метань і входить в технічні види легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів сили та координації рухів. Є олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року, для жінок з 1928 року. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства.

**Метання молота** — легкоатлетична дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда — молота — на дальність. Вимагає від спортсменів сили і координації рухів. Проводиться в літній сезон на відкритих стадіонах. Відноситься до технічних видів легкоатлетичної програми. Метання молота — олімпійська дисципліна легкої атлетики (у чоловіків — з 1900 року, у жінок — з 2000 року).

**Метальний молот** — спортивний легкоатлетичний снаряд для кидання. Складається з металевого ядра з тросом. Довжина молота у чоловіків — 117—121,5 см, вага — 7,265 кг (= 16 фунтів). У жінок довжина 116—119,5 см, вага — 4 кг. Вага метального молота дорівнює вазі ядра

**Штовхання ядра** — легкоатлетична дисципліна, метання важкої металеві кулі (ядра) на віддаль. Вага ядра в чоловічих змаганнях становить 7,26 кг, в жіночих — 4 кг. Ядро штовхають із кола із сегментом, висотою у 10 см. Спортсмен не повинен виступати за бордюру або наступати на нього. Як правило, на змаганнях спортсмену дається 3 спроби. За результатами цих спроб відбираються фіналісти, які отримують право на ще три спроби. Рекордсмен світу серед чоловіків Ренді Барнз, США. Його рекорд, 23 метри 12 сантиметрів, був установлений в 1990 році

**Багатоборства** - десятиборстві (чоловічий вид) і семиборстві (жіночий вид), які проводяться протягом двох днів поспіль у наступному порядку.

**Десятиборстві** - перший день: біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту і біг 400 м; другий день: біг ПО м з бар'єрами, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа і біг 1500 м.

**Семиборство** - перший день: біг 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг 200 м; другий день: стрибок у довжину, метання списа, біг 800 м. За кожен вид спортсмени отримують певну кількість очок, які нараховуються або за спеціальними таблицями, або за емпіричними формулами. Змагання з багатоборства на офіційних стартах ІААФ завжди проводиться в два дні. Між видами обов'язково визначений інтервал для відпочинку (як правило не менше 30 хв). При проведенні окремих видів існують поправки характерні для багатоборства: в бігових видах дозволено зробити два фальстарту (замість одного як у звичайних бігових видах); у стрибку в довжину і в метаннях учаснику надається тільки по три спроби.

**Естафетний біг**—командний вид змагання, в якому кожен учасник команди пробігає по черзі однаковий (4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м і т. д.) або неоднаковий (100 + 200 + 300 + 400 м або 400 + 300 + 200 + 100 м; 100 + 200 + 400 + 800 м або 800 + 400 + 200 + 100 м) відрізок дистанції (етап), передаючи естафетну паличку спортсмену, що повинен бігти наступний етап.

До «класичних» естафетних дистанцій відносяться естафети 4 x 100 м та 4 x 400 м, які входять до програми легкоатлетичних змагань будь якого рівня.

Командний характер, відповідальність кожного спортсмена за результати боротьби роблять естафетний біг добрим засобом виховання. На стадіоні естафетний біг проводять по колу бігової доріжки; крім того, естафети проводять і на вулицях і в парках міста — по колу, зустрічні, зіркові естафети.

**Естафета** (від італ. *Staffetta*) — вид командного спортивного змагання, яке складається з низки завдань, що виконуються різними членами команди, при чому виконання наступного завдання розпочинається тільки після завершення попереднього. Окремі завдання в складі естафети називають **етапами естафети**. Завдання в естафеті можуть бути однаковими, наприклад, пробігти 100 метрів, або різними, якщо естафета **комбінована**. В естафетному бігу використовується естафетна паличка, яка після завершення етапу передається від одного члена команди іншому.

**Човниковий біг** - це вид тренувального бігу, під час якого спортсмен багаторазово проходить одну і ту ж коротку дистанцію. Рухи спортсмена імітують рухи ткацького човника: в прямому і зворотному напрямку кілька разів. Звідси і виникло відповідну назву цього бігової вправи. Човниковий біг - це дуже серйозне навантаження на організм, тому щоб не отримати травму суглобів або м'язів під час цих вправ, треба мати хорошу бігову підготовку. При цьому, човниковий біг - одне з кращих бігових вправ для розвитку стартовою швидкості, спритності, фінішного ривка. Заняття цим видом бігу допомагають розвинути координацію рухів, поліпшити свої швидкісні якості, навчитися правильно розподіляти сили на дистанції.

**Атлет** (від дав.-гр. *athlo* — прагнення перемоги, той, хто прагне перемоги) — у сучасному вжитку синонім слова спортсмен англійського за походженням. Первісно атлетами у Стародавній Греції називались учасники Олімпійських ігор та інших спортивних агонів. Атлети були виключно чоловіками, змагалися в десяти традиційних видах спорту. Це були городяни, обрані різними полісами. Змагалися атлети оголеними. Після кожного виду

змагань оголошували ім'я переможця і назву міста, уродженцем якого він був. Переможців саме Олімпійських ігор називали олімпіоніками.

**Бігова доріжка** - спортивна споруда, що призначена для проведення змагань і тренувань по бігу та спортивній ходьбі в легкій атлетиці. Легкоатлетична бігова доріжка обладнується зазвичай на стадіонах, на горизонтальному рівному місці. Краї бігової доріжки забезпечуються закругленими зверху бортиками, виступаючими на висоту до 3 см. Покриття доріжки має володіти достатньою несучою здатністю та високими амортизаційними властивостями, забезпечувати ефективне зчеплення з взуттям бігунів, мати рівну зносостійку поверхню, зберігати свої властивості після сильного зволоження. Покриття бігових доріжок умовно діляться на професійні, напівпрофесійні і для масового спорту. Покриття професійних і напівпрофесійних доріжок виготовляються з синтетичних матеріалів. Бігові доріжки в загальнодоступних місцях для масових занять спортом можуть бути асфальтові (асфальторезинові) або водонепроникні - гареві (коксогареві). Професійні бігові доріжки, сертифіковані IAAF, можуть використовуватися для бігу в шиповках, на відміну від напівпрофесійних, які в іншому подібні професійним.

**Фальстарт** (*англ., неправильний старт*) - неправильно взятий старт, коли хтось з учасників змагань почав рух до сигналу.

**Спринт** — загальна назва для спортивних дисциплін, в яких змагання проводяться на коротких дистанціях. В легкій атлетиці спринтерськими дистанціями вважаються біг на 60, 100, 200, 400 метрів, а також бар'єрний біг на 110 і 400 метрів.

**Стаєр** - бігун на довгі дистанції. До програми змагань з легкої атлетики входять забіги на довгі дистанції на 3 тис. метрів, 5 тис. метрів, 10 тис. метрів, які вважаються стаєрськими дистанціями. Крім того, проводяться забіги на марафонську дистанцію 42 195 метрів. Стаєрський біг вимагає значної витривалості бігунів.

**Техніка** – спосіб виконання руху.

**Основа техніки** – це основні елементи руху.

**Траєкторія руху тіла** – це лінія, вздовж якої рухається тіло.

**Амплітуда руху** – розмах коливального руху.

**Темп руху** - це частота повторень циклів, рухів або кількість рухів за одиницю часу.

**Ритм** – це поєднання (чергування) в часі активних та слабких пасивних рухів.

**Рухове вміння** – це здатність свідомо керувати рухами.

**Рухова навичка** – це здатність автоматично керувати рухами.

**Імітація** – наслідування певних дій.

**Рівновага** – це здатність людини зберігати стійке положення під час виконання різноманітних вправ.

**Фізична досконалість** – передбачає високий рівень здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки.

**Фізичні вправи** – це рухи, рухові дії, дібрані як засіб для виконання завдань фізичного виховання.

**Обсяг навантаження** – це кількісна характеристика роботи, яку можна виразити в певних одиницях (м, кг).

**Інтенсивність навантаження** – це ступінь напруження, яке виникає під час виконання тієї чи іншої вправи. Це кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

**Фізична підготовленість** – це рівень розвитку рухових навичок, умінь, фізичних якостей.

**Аеробний режим** (ритмічна гімнастика, біг на довгі дистанції, кросовий біг, ходьба на лижах, плавання тощо) -. виникає тоді, коли потреба кисню відповідає кисневому запиту організму. У фізичній діяльності аеробна продуктивність є важливим фактором, який забезпечує працездатність.

**Анаеробна продуктивність** (біг на короткі дистанції) – здатність працювати за умови кисневої недостатності. Ця здатність залежить від ефективності ферментів, що забезпечують біохімічні реакції без участі кисню, від запасу енергетичних речовин в організмі.

### 8.3 Рекомендована література:

#### Основна:

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.

2. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально - методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.

#### Допоміжна:

1. Тимошенко В. В., Лосік В. Г., Полях О. В. Легка атлетика : посібник до практичних і самостійних занять. Краматорськ : ДДМА, 2014. 56 с.

2. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ : Логос, 2019. 192 с.

3. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.

4. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика: монографія/ Жамардій В.О. Львів; «Магнолія, 2006», 2025. 608 с.

## 8.4 Інформаційні ресурси

1. Федерація легкої атлетики України (УАФ). Офіційний сайт. – Режим доступу: <https://uaf.org.ua>
2. Міністерство освіти і науки України. Офіційний вебсайт. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua>

## 8.5. Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. URL : <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/issue/current>
2. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. URL: <https://vspu.net/fks/index.php/fks>
3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності (2023) за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/48dd767b-9eaa-46d4-831b-762739a653cb>

## 8.6. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
Moodle	Система управління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)
Zoom	Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції	Безкоштовна версія з обмеженнями / ліцензія
Coursera / EdX	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (МООС)	Вільний доступ (частково платні сертифікати)
Google Scholar	Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень	Вільний доступ
Scopus / Web of Science	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)
Canva / Adobe Express	Створення презентацій, інфографік, візуальних матеріалів	Canva – freemium, Adobe – ліцензія
MS Office / LibreOffice	Текстові документи, таблиці, презентації	MS Office – ліцензія, LibreOffice – вільний доступ
SPSS Statistic	Статистичний аналіз первинних даних	Обмежений вільний доступ з подальшим придбанням ліцензії
Gemini, ChatGPT та ін.	Розрахунок вибірки, обчислення дизайну вибірки	Вільний доступ

**9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Форми занять</b>	<b>Наявне матеріально-технічне забезпечення</b>	<b>Необхідне матеріально-технічне забезпечення</b>
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, спортивний інвентар	Лабораторія фізичної культури та спорту
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	Платформа Moodle