

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра теорії та методики фізичної культури**



**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

декан факультету здоров'я

та фізичного виховання

Сивохоп Е.М.

2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»**

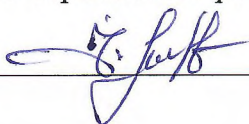
Рівень вищої освіти:	<b>перший (бакалаврський) рівень</b>
Галузь знань:	<b>01 Освіта/Педагогіка</b>
Спеціальність:	<b>017 Фізична культура і спорт</b>
Освітня програма:	<b>Фізична культура і спорт</b>
Статус дисципліни:	<b>обов'язкова</b>
Мова навчання:	<b>українська</b>

Робоча програма з навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність: 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт».

Розробники: **Маріонда І.І.**, доцент, кандидат педагогічних наук, науково-педагогічний працівник кафедри теорії та методики фізичної культури (ТМФК)..

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури, протокол № 13 від 26 червня 2025 року

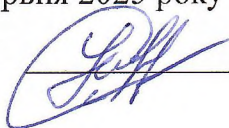
Завідувач кафедри ТМФК



(Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання, протокол № 12 від 30 червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії



(Ф.Г. Філак)

І.І. Маріонда, 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>9</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>270</b>	2-й	2-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>4</b> аудиторних – <b>74/60</b> самостійної роботи студента – <b>76/60</b>	3/4-й	3/4-й
	Лекції:	
	8/8	6
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: <b>залік, екзамен</b>	Лабораторні:	
	74/60	26
Форма підсумкового контролю: <b>усний залік, усний екзамен</b>	Самостійна робота:	
	76/60	238

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» полягає у забезпеченні професійної підготовки фахівців (викладачів, вчителів, тренерів) у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування комплексних теоретичних знань, практичних навичок і методичних умінь з легкої атлетики.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

### **Загальні компетентності(ЗК):**

- ЗК1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК4.** Здатність працювати в команді.
- ЗК5.** Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК9.** Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК10.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

### **Фахові компетентності (ФК):**

- ФК1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК2.** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- ФК7.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК8.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК10.** Здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи.
- ФК12.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК14.** Здатність до безперервного професійного розвитку.
- ФК15.** Вміння організовувати і проводити спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань.
- ФК16.** Здатність проводити агітацію і пропаганду занять спортом серед дітей, молоді та дорослого населення.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика і методика викладання» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК 2 «Ділова українська мова»;
- ОК 16 «Організація та методика масової фізичної культури»;
- ОК 20 «Фізкультурно-спортивні споруди»;
- ОК 23 «Історія фізичної культури і спорту»;
- ОК 26 Гімнастика і методика викладання.
- ОК 27 «Футбол і методика викладання».

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
уміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	ПРН 2
бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	ПРН 5
здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами	ПРН 7
проводити заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань	ПРН 8
застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом	ПРН 14
використовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	ПРН 21
демонструвати ґрунтовні знання та вміння з планування тренувального процесу спортсменів в процесі багаторічної підготовки, здійснювати суддівство у обраному виді спорту	ПРН 23

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Гімнастика і методика навчання»:

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Шифр ОРН</b>
спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування	ОРН 2
бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег	ОРН 5
здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами	ОРН 7
проводити заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань	ОРН 8
застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом	ОРН 14
використовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	ОРН 21
демонструвати ґрунтовні знання та вміння з планування тренувального процесу спортсменів в процесі багаторічної підготовки, здійснювати суддівство у обраному виді спорту	ПРН 23

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- результати опитування;
- виконання письмових завдань;
- контрольні легкоатлетичні вправи (практичні тести);
- контрольні методичні завдання;
- письмові тести;
- усні відповіді на залікові та екзаменаційні питання.

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **опитування, виконання письмових завдань, виконання контрольних гімнастичних вправ та контрольних методичних завдань.**

Форми модульного контролю: **письмове тестування.**

Форми підсумкового контролю: **залік, екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

**Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

**Підсумковий модульний контроль для студентів денної форми навчання** проводиться за 100-бальною рейтинговою шкалою і складається з поточного модульного оцінювання та оцінки за письмове тестування.

Поточне модульне оцінювання проводиться у процесі лабораторних занять і складається відповідно з оцінок, отриманих студентом за виконання контрольних вправ. За кожну вправу, нараховується від 1 до 10 балів в залежності від якості виконання вправи (Табл. 5.2; 5.3).

**Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)**

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
<b>Контр. норм. 1</b>	<b>Контр. норм. 2</b>	<b>Контр. норм. 3</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
10	10	10			

**Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)**

Фізична підготовленість (контрольні нормативи)			Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Сума
<b>Контр. норм. 4</b>	<b>Контр. норм. 5</b>	<b>Контр. норм. 6</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
10	10	10			

**Нарахування балів за фізичну підготовленість**

№ п/п	Контрольні нормативи	Стать	Оцінка				
			10	8	6	4	2
1	Біг – 100 м.	жін.	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
		чол.	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6
2	Біг – 800 м. 1500 м.	жін.	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50
		чол.	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50
3	Стрибок у довжину з розбігу (см)	жін.	4,10	3,90	3,75	3,60	3,50
		чол.	5,10	4,90	4,75	4,60	4,50
4	Штовхання ядра - 3 кг (м) 6 кг (м)	жін.	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40
		чол.	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40
5	Естафета 4x100 м.	2 чол. + 2 жін.	55.5	57.0	59.0	61.0	63.0
6	Види легкої атлетики: «Низький старт», «Високий старт», спортивна ходьба, передача естафетної палички, стрибку довжину, потрійний стрибок, штовхання ядра, метання диску, м'ячика, штовхання ядра.	чол. і жін.	За кожне правильне технічне виконання виду легкої атлетики нараховується 1 бал				

Письмове тестування проводиться наприкінці семестру. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий письмовий тест оцінюється в 6 балів. Під час письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 60 балів. До оцінки за результати письмового тестування додаються оцінки, отримані студентом за якість виконання контрольних вправ та методичних завдань. Загалом з дисципліни на денній формі навчання проводиться підсумковий модульний контроль (Табл. 5.4; 5.5; 5.6). На заочній формі навчання модульний контроль не проводиться.

**Таблиця 5.4. Шкала підсумкового модульного контролю**

Показники	Бали
<b>Виконання контрольних вправ</b> (за кожну вправу нараховується від 1 до 5 балів, але не більше 30 балів за семестр)	0-30
<b>Методичне завдання</b> (за якість виконаних завдання нараховується від 1 до 5 балів, але не більше 10 балів за семестр)	0-10
<b>Письмове тестування</b> (за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів з максимальною оцінкою 60 балів)	0-60
<b>(письмове тестування + поточний контроль)</b>	0- 100

**Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання**

Поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за відповіді на питання з визначених викладачем тем навчального курсу (1-5 балів за кожне виконане практичне чи методичне завдання), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за відповіді на питання, виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів. (табл.5.5).

**Таблиця 5.5. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для заочної форми навчання**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виконання контрольних вправ та методичних завдань	1-10	40
Виконання письмового завдання: контрольні тести	1-60	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1.

<b>Лекційний курс</b>
Тема лекції 1. Вступ до дисципліни. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики
Тема лекції 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ
Тема лекції 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу
Тема лекції 4. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків та легкоатлетичних метань
<b>Лабораторний курс</b>
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа
<b>Модульний контроль 1</b>

#### Змістовий модуль 2.

<b>Лекційний курс</b>
Тема лекції 5. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики
Тема лекції 6. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики
Тема лекції 7. Організація та проведення змагань з легкої атлетики
Тема лекції 8. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета
<b>Лабораторний курс</b>
Тема 13. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики
Тема 14. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики
Тема 15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики
Тема 16. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета
Тема 17. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу
<b>Модульний контроль 2</b>

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (1 семестр)						заочна форма (1 семестр)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Лекційний курс</b>												
Тема лекції 1. Вступ до дисципліни. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики	2	2					1	1				
Тема лекції 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ	2	2					1	1				
Тема лекції 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	2	2					1	1				
Тема лекції 4. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків та легкоатлетичних метань	2	2					1	1				
<b>Лабораторний курс</b>												
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	14			6		8	16			2		14
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	14			6		8	16			2		14
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	12			6		6	11			1		10
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції	14			6		8	16			2		14
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	14			6		8	16			2		14
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	10			6		4	11			1		10
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	14			6		8	13			1		12
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	14			6		8	16			2		14
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	14			6		8	11			1		10
Тема 10. Аналіз та методика	8			4		4	9			1		8

навчання техніки метання гранати												
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	12			6		6	11			1		10
<b>Модульний контроль 1</b>	2			2								
<b>Усього годин за 1-й семестр</b>	<b>150</b>	<b>8</b>		<b>66</b>		<b>76</b>	<b>150</b>	<b>4</b>		<b>16</b>		<b>130</b>

### Змістовий модуль 2.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (2 семестр)						заочна форма (2 семестр)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Лекційний курс</b>												
Тема лекції 5. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	2	2					0,5	0,5				
Тема лекції 6. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	2	2					0,5	0,5				
Тема лекції 7. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	2	2					0,5	0,5				
Тема лекції 8. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	2	2					0,5	0,5				
<b>Лабораторний курс</b>												
Тема 13. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	18			8		10	18			2		16
Тема 14. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	14			6		8	17			1		16
Тема 15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	18			8		10	18			2		16
Тема 16. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	16			8		8	18			2		16
Тема 17. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	16			8		8	17			1		16
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	14			6		8	15			1		14
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	14			6		8	15			1		14
<b>Модульний контроль 2</b>	2			2								
<b>Усього годин за 2-й семестр</b>	<b>120</b>	<b>8</b>		<b>52</b>		<b>60</b>	<b>120</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		<b>108</b>

### 6.3. Теми лабораторних занять

#### Змістовий модуль 1

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	6	2
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	6	2
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	6	1
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції	6	2
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	6	2
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	6	1
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	6	1
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	6	2
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	6	1
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати	4	1
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	6	1
<b>Модульний контроль № 1</b>	2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>66</b>	<b>16</b>

#### Змістовий модуль 2

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 13. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	8	2
Тема 14. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	6	1
Тема 15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	8	2
Тема 16. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	8	2
Тема 17. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	8	1
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	6	1
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	6	1
<b>Модульний контроль 2</b>	2	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>52</b>	<b>10</b>

### 6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ 1.1. Основи спортивної орієнтації, відбору та контролю в процесі підготовки легкоатлетів 1.2. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ 1.3. Вікові особливості розвитку легкоатлетів	8	14
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби 2.1. Історія розвитку спортивної ходьби 2.2. Техніка спортивної ходьби 2.3. Методика навчання спортивної ходьби	8	14
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції 3.1. Характеристика спринтерського бігу 3.2. Техніка бігу на короткі дистанції	6	10

3.3. Особливості техніки бігу на різні спринтерські дистанції		
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції 4.1. Характеристика бігу на середні та довгі дистанції 4.2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції 4.3. Навчання техніки бігу на витривалість	8	14
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків 5.1. Характеристика стрибків 5.2. Методика навчання техніки стрибків	8	14
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту 6.1. Техніка стрибка у висоту з розбігу 6.2. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом переступання	4	10
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину 7.1. Характеристика стрибків у довжину 7.2. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги» 7.3. Методика навчання техніки стрибків у довжину	8	12
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань 8.1. Історія розвитку та становлення легкоатлетичних метань 8.2. Характеристика легкоатлетичних метань	8	14
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра 9.1. Техніка штовхання ядра з поворотом 9.2. Методика навчання техніки штовхання ядра	8	10
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати 10.1. Техніка метання гранати 10.2. Методика навчання техніки метання гранати	4	8
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа 10.1. Техніка метання списа 10.2. Методика навчання техніки метання списа	6	10
<b>Разом</b>	<b>76</b>	<b>130</b>

### Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 13. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики 13.1. Контроль та корекція тренувального процесу 13.2. Самоконтроль та лікарський контроль	10	16
Тема 14. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики 14.1. Техніка безпеки на заняттях і змаганнях з легкої атлетики 14.2. Профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	8	16
Тема 15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики 15.1. Організація змагань у бігових видах 15.2. Організація змагань у легкоатлетичних стрибках 15.3. Організація змагань у легкоатлетичних метаннях	10	16
Тема 16. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета 16.1. Педагогічний контроль у тренуванні легкоатлета 16.2. Медичний контроль у тренуванні легкоатлета 16.3. Самоконтроль у тренуванні легкоатлета	8	16

Тема 17. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики 17.1. Вікові особливості розвитку легкоатлетів 17.2. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів	8	16
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу 18.1. Характеристика естафетного бігу 18.2. Техніка естафетного бігу 18.3. Навчання техніки передачі естафетної палички	8	14
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу 19.1. Характеристика бар'єрного бігу 19.2. Техніка бар'єрного бігу 19.3. Навчання техніки бар'єрного бігу	8	14
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>108</b>

## **7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)**

Технічні засоби: **легкоатлетичний інвентар та обладнання.**

Обладнання: **мультимедійне обладнання.**

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи.**

## **8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Маріонда І.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методична розробка / Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Кевпанич В.В. // Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2013. – 34 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3155>
2. Сивохоп Е.М. Тренерська виробнича практика. Методична розробка / Сивохоп Е.М., Маріонда І.І. // Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2014. – 31с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3156>
3. Маріонда І.І. Підготовка бігунів на короткі дистанції. Методичні рекомендації / Маріонда І.І., Кевпанич В.В., Шкірта М.І. // Ужгород: Видавництво «Гражда», 2016. – 28 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6667>

### **Допоміжна**

1. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н.Я. Захожа, В.В. Черкашин та ін. – Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2024. – 308 с.
2. Легка атлетика: навч. посіб. / Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. та ін. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – 304 с.

### **Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»): <https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/index.php?categoryid=603>