

**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.
19 лютого 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

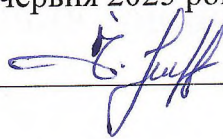
Ужгород 2025

Робоча програма з навчальної дисципліни «**Методика навчання легкої атлетики**» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура), освітньо-професійної програми Фізична культура.

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 2025 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 6/3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 180/90	2-й	2-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 6 аудиторних – 90/44 самостійної роботи студента – 90/46	3/4-й	3/4-й
	Лекції:	
	8/8	6
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: екзамен	Лабораторні:	
	82/36	16
Форма підсумкового контролю: усний екзамен	Самостійна робота:	
	90/46	248

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «**Методика навчання легкої атлетики**» є професійна підготовка майбутніх фахівців у галузі фізичної культури (вчителів фізичної культури), що полягає у формуванні в них необхідних теоретичних знань, практичних умінь і навичок для ефективного викладання та організації занять з легкої атлетики.

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

Загальних компетентностей (ЗК):

ЗК4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом.

ЗК5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, пошуку нових знань, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації.

ЗК7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обгрунтовані рішення, використовувати сучасні технології в практичній діяльності, розумно користуватися природними ресурсами.

ЗК8. Здатність працювати в команді під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють вміння враховувати вимоги трудової дисципліни і інтересів колективу.

ЗК10 здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійноорієнтованої літератури, творів мистецтва та культури.

Фахових компетентностей (ФК):

ФК1. Здатність використовувати знання природних та фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, вміння використовувати закономірності фізичного розвитку і вдосконалення у вирішенні завдань фізичного виховання.

ФК3. Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя, діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини.

ФК4. Вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді, здобувачів фахової передвищої освіти та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб.

ФК5. Вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять.

ФК6. Вміння організувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю та здобувачами фахової передвищої освіти з обраних видів спорту.

ФК7. Здатність проводити фізичного виховання з урахуванням особливостей Західного регіону України, організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань.

ФК9. Здатність організувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю.

ФК10. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Методика навчання легкої атлетики» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 16 «Вступ до спеціальності»

ОК 18 «Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання»

ОК 21 «Історія фізичної культури і спорту»

ОК 25 «Методика навчання гімнастики»

ОК 26 «Методика навчання футболу»

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

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

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять і з урахуванням особливостей західного регіону України	ПРН 11
здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять	ПРН 12
організовувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту	ПРН 13
організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	ПРН 14
самостійно проводити уроки фізичної культури та заняття руховою активністю з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, закладах середньої та фахової передвищої освіти	ПРН 17

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Методика навчання легкої атлетики»:

Очікувані результати навчання	Шифр ОРН
визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять і з урахуванням особливостей західного регіону України	ОРН 11
здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять	ОРН 12
організовувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту	ОРН 13
організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	ОРН 14
самостійно проводити уроки фізичної культури та заняття руховою активністю з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, закладах середньої та фахової передвищої освіти	ОРН 17

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 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: **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		
60-63	E	задовільно	
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)			Самостійн аробота	Модульна контрольна робота	Сума
Контр. норм. 1	Контр. норм. 2	Контр. норм. 3	10	60	100
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
Контр. норм. 4	Контр. норм. 5	Контр. норм. 6	10	60	100
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», спортивнаходьба, 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
Виконання контрольних вправ (за кожну вправу нараховується від 1 до 10 балів, але не більше 30 балів за семестр)	0-30
Методичне завдання (за якість виконаних завдання нараховується від 1 до 5 балів, але не більше 10 балів за семестр)	0-10
Письмове тестування (за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів з максимальною оцінкою 60 балів)	0-60
(письмове тестування + поточний контроль)	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 (1-10 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
Разом		100

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс
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
Лабораторний курс
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
Модульний контроль 1

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс
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
Лабораторний курс
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
Модульний контроль 2

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
Лекційний курс												
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				
Лабораторний курс												
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	20			10		10	18			2		16
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	14			6		8	15			1		14
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	12			6		6	15			1		14
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції	18			8		10	17			1		16
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	18			8		10	17			1		16
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	12			6		6	14					14
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	14			6		8	15			1		14
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	16			8		8	17			1		16
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	18			8		10	17			1		16
Тема 10. Аналіз та методика	12			6		6	14					14

навчання техніки метання гранати												
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	16			8		8	17			1		16
Модульний контроль 1	2			2								
Усього годин за 1-й семестр	180	8		82		90	180	4		10		166

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	
Лекційний курс													
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					
Лабораторний курс													
Тема 13. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	14			6		8	14			2		12	
Тема 14. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	12			4		6	13			1		12	
Тема 15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	14			6		8	13			1		12	
Тема 16. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	12			4		6	12,5			0,5		12	
Тема 17. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	12			6		6	12,5			0,5		12	
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	12			4		6	12,5			0,5		12	
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	12			4		6	10,5			0,5		10	
Модульний контроль 2	2			2									
Усього годин за 2-й семестр	90	8		36		46	90	2		6		82	

6.3. Теми лабораторних занять

Змістовий модуль 1

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Основи техніки легкоатлетичних вправ	10	2
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу	6	1
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	6	1
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі та середні дистанції	8	1
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	8	1
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	6	
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	6	1
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	8	1
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	8	1
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати	6	
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	8	1
Модульний контроль № 1	2	
Разом за змістовим модулем 1	82	10

Змістовий модуль 2

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 13. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	6	2
Тема 14. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	4	1
Тема 15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	6	1
Тема 16. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	4	0,5
Тема 17. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	6	0,5
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	4	0,5
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	4	0,5
Модульний контроль 2	2	
Разом за змістовим модулем 2	36	6

6.4. Самостійна робота

Змістовий модуль 1

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
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	10	16
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	6	14

3.2. Техніка бігу на короткі дистанції		
3.3. Особливості техніки бігу на різні спринтерські дистанції		
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції	10	16
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		
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків	10	16
5.1. Характеристика стрибків		
5.2. Методика навчання техніки стрибків		
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту	6	14
6.1. Техніка стрибка у висоту з розбігу		
6.2. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом переступання		
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	8	14
7.1. Характеристика стрибків у довжину		
7.2. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги»		
7.3. Методика навчання техніки стрибків у довжину		
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань	8	16
8.1. Історія розвитку та становлення легкоатлетичних метань		
8.2. Характеристика легкоатлетичних метань		
Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	10	16
9.1. Техніка штовхання ядра з поворотом		
9.2. Методика навчання техніки штовхання ядра		
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати	6	14
10.1. Техніка метання гранати		
10.2. Методика навчання техніки метання гранати		
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки метання списа	8	16
10.1. Техніка метання списа		
10.2. Методика навчання техніки метання списа		
Разом	90	166

Змістовий модуль 2

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 2		
Тема 13. Побудова уроку і тренувального заняття з легкої атлетики	8	12
13.1. Контроль та корекція тренувального процесу		
13.2. Самоконтроль та лікарський контроль		
Тема 14. Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики	6	12
14.1. Техніка безпеки на заняттях і змаганнях з легкої атлетики		
14.2. Профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з легкої атлетики		
Тема 15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики	8	12
15.1. Організація змагань у бігових видах		
15.2. Організація змагань у легкоатлетичних стрибках		
15.3. Організація змагань у легкоатлетичних метаннях		
Тема 16. Педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета	6	12
16.1. Педагогічний контроль у тренуванні легкоатлета		
16.2. Медичний контроль у тренуванні легкоатлета		
16.3. Самоконтроль у тренуванні легкоатлета		
Тема 17. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики	6	12

17.1. Вікові особливості розвитку легкоатлетів		
17.2. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів		
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	6	12
18.1. Характеристика естафетного бігу		
18.2. Техніка естафетного бігу		
18.3. Навчання техніки передачі естафетної палички		
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу	6	10
19.1. Характеристика бар'єрного бігу		
19.2. Техніка бар'єрного бігу		
19.3. Навчання техніки бар'єрного бігу		
Разом	46	82

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>