

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ,
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**
(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність: 017 фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту,
післядипломної та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт

Розробники:

Дунець-Лесько А.В. - доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту

Павлось О.О. - доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № __ від “ ____ ” _____ 2018 року

Завідувач кафедри _____ (Свищ Я.С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено Вченою радою факультету фізичної культури і спорту

Протокол від “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Декан факультету ФКіС _____ (Ріпак І.М.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

І рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів -9		Нормативна			
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		1-й		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 360		1-й	2-й	1-й	2-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	8	6	2		
	Практичні, семінарські				
	112	138	8	10	
	Самостійна робота				
	50	46	20	26	
	Індивідуальні завдання: год.				
	Вид контролю: залік				
	Рівень освіти: бакалавр				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 264/96

для заочної форми навчання -

1. Опис навчальної дисципліни

II рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів –		Нормативна (за вибором)			
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		2-й		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр			
Загальна кількість годин – 300		3-й	4-й	3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: бакалавр	Лекції			
		6	6	2	
		Практичні, семінарські			
		114	114	8	8
		Самостійна робота			
		30	30	20	22
Індивідуальні завдання: год.					
Вид контролю: залік					

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 240/60

для заочної форми навчання -

1. Опис навчальної дисципліни

III рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів –		Нормативна (за вибором)			
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		3-й		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр			
Загальна кількість годин – 315		5-й	6-й	5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: бакалавр	Лекції			
		8	6	2	
		Практичні, семінарські			
		112	106	8	8
		Самостійна робота			
		40	42	20	20
		Індивідуальні завдання: год.			
		Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 232/82

для заочної форми навчання -

1. Опис навчальної дисципліни

IV рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів –					
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		4-й		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 270		7-й	8-й	3-й	4-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2		6	12		
		Практичні, семінарські			
		58	92	8	8
		Самостійна робота			
		50	52	8	18
		Індивідуальні завдання: год.			
		Вид контролю: залік			
	Рівень освіти: бакалавр				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 168/102

для заочної форми навчання -

1. Опис навчальної дисципліни

V рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів –					
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014.11 середня освіта (фізична культура),</u> <u>017 фізична культура різних груп населення</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		5-й		5-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин –		9-й	10-й	9-й	10-й
		Лекції			
		Практичні, семінарські			
			10	10	
		Самостійна робота			
			18	14	
		Індивідуальні завдання: год.			
		Вид контролю: залік			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: бакалавр				

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування у студентів стійкого інтересу до майбутньої професії, надання комплексу необхідних знань, умінь і навичок на прикладі обраного виду спорту (легка атлетика). Підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації, а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок, які забезпечують підготовку фахівця з обраного виду легкої атлетики.

Завдання:

- вивчити теорію, методику та організацію легкої атлетики;
- опанувати ефективну техніку видів легкої атлетики;
- підвищити рівень фізичної підготовленості та оздоровлення студентів;
- вивчити правила змагань з видів легкої атлетики;
- скласти контрольні нормативи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- **знати** теорію та методику легкої атлетики; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю легкоатлетів; особливості проведення навчально-тренувальних занять з різними віковими групами.

- **вміти** технічно правильно виконувати різновиди бігу, стрибків, метань та скласти контрольні нормативи; застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

1-й рік навчання

Модуль 1

Тема 1. Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.

Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.

Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.

Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 6. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 7. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 8. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 2

Тема 9. Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

Тема 12. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 13. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 14. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 15. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

2-й рік навчання

Модуль 3

Тема 16. Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.

Тема 17. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.

Тема 19. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 20. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 21. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 22. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 4

Тема 23. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.

Тема 24. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.

Тема 25. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.

Тема 26. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 27. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 28. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 29. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

3-й рік навчання

Модуль 5

Тема 30. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Тема 31. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.

Тема 32. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.

Тема 33. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.

Тема 34. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 35. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 36. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 37. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 6

Тема 38. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.

Тема 39. Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.

Тема 40. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).

Тема 41. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.

Тема 42. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 43. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 44. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 45. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

4-й рік навчання

Модуль 7

Тема 46. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу семиборства (чоловіки), п'ятиборства (жінки).

Тема 47. Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.

Тема 48. Основи підготовки легкоатлетів.

Тема 49. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.

Тема 50. Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).

Тема 51. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 52. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 53. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 54. Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 8

Тема 55. Багаторічне тренування легкоатлетів

Тема 56. Методика тренування легкоатлетів-бігунів.

Тема 57. Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.

Тема 58. Методика тренування легкоатлетів-метальників.

Тема 59. Контроль в системі підготовки легкоатлетів.

Тема 60. Методи наукових досліджень в легкій атлетиці.

Тема 61. Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. захист.

Тема 62. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Тема 63. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 64. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Тема 65. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

4. Структура навчальної дисципліни

І рік навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	Сем	інд	с.р.		Л	п	сем	Інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	8	2		2		4		2				2
Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	8	2		2		4						
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	16	2	6	2		6			4			8
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	18	2	8	2		6			4			8
Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	52		44			8						
Тема 6. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	36		28			8						
Тема 7. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	26		18			8						
Тема 8. Суддівство змагань	6					6						2

(вивчення правил та участь у суддівстві)												
Усього годин	170	8	104	8		50	30	2	8			20
Модуль 2												
Тема 9. Основи техніки легкоатлетичних вправ.	8	2		2		4						6
Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	18	2	10	2		4			4			8
Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	22	2	14	2		4			6			10
Тема 12. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	64		54			10						
Тема 13. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	38		32			6						
Тема 14. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	32		22			10						
Тема 15. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	8					8						4
Усього годин	190	6	132	6		46	36		10			26

II рік навчання

Модуль 3												
Тема 16. Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	6	2		2		2						2
Тема 17. Аналіз та методика навчання техніки	14	2	8	2		2			4			8

естафетного бігу.												
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	20	2	10	2		6		2	4			8
Тема 19. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	50		44			6						
Тема 20. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	34		28			6						
Тема 21. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	22		18			4						
Тема 22. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4					4						2
Усього годин	150	6	108	6		30	30		8			20
Модуль 4												
Тема 23. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	8	2		2		4						8
Тема 24. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	18	2	10	2		4			4			6
Тема 25. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	16	2	8	2		4			4			6
Тема 26. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	50		44			6						
Тема 27. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	32		28			4						
Тема 28. Тактична та психічна	22		18			4						

підготовка легкоатлетів в обраному виді.											
Тема 29. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4					2
Усього годин	150	6	108	6		30	30		8		22

III рік навчання

Модуль 5											
Тема 30. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	14	2	6	2		4			4		4
Тема 31. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	16	2	8	2		4		2	4		4
Тема 32. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	8	2		2		4					6
Тема 33. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	8	2		2		4					4
Тема 34. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	52		44			8					
Тема 35. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	36		28			8					
Тема 36. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	22		18			4					
Тема 37. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4					2
Усього годин	160	8	104	8		40	30	2	8		20
Модуль 6											
Тема 38. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики,	20		16			4			8		4

які входять до складу триборства.												
Тема 39. Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	8	2		2		4						4
Тема 40. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	8	2		2		4						4
Тема 41. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	8	2		2		4						6
Тема 42. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	52		44			8						
Тема 43. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	34		26			8						
Тема 44. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	20		14			6						
Тема 45. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4						2
Усього годин	154	6	100	6		42	28		8			20

IV рік навчання

Модуль 7

Тема 46. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу семиборства (жінки), десятиборства (чоловіки).	10		4			6			8			6
---	----	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---

Тема 47. Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	8	2		2		4						
Тема 48. Основи підготовки легкоатлетів.	8	2		2		4						
Тема 49. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	8	2		2		4						
Тема 50. Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	4					4						
Тема 51. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	40		28			12						
Тема 52. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	20		12			8						
Тема 53. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	12		8			4						
Тема 54. Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).	4					4						2
Усього годин	114	6	52	6		50	16		8			8
Модуль 8												
Тема 55. Багаторічне тренування легкоатлетів.	8	2		2		4						
Тема 56. Методика тренування легкоатлетів-бігунів.	8	2		2		4						
Тема 57. Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.	8	2		2		4						

Тема 50. Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.									4		4
Тема 54. Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).											2
Усього годин	114						28			10	18
Модуль 10											
Тема 55. Багаторічне тренування легкоатлетів.									4		2
Тема 56. Методика тренування легкоатлетів-бігунів.									2		4
Тема 57. Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.									2		4
Тема 58. Методика тренування легкоатлетів-метальників.									2		2
Тема 65. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4										2
Усього годин	156						24			10	14

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
<i>Рік підготовки 1-й</i>			
Модуль 1			
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	2	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	2	
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2	
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2	

Модуль 2			
5	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2	
6	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2	
7	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2	
<i>Рік підготовки 2-й</i>			
Модуль 3			
8	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2	
9	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2	
10	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	2	2
Модуль 4			
11	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	2	
12	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2	
13	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2	
<i>Рік підготовки 3-й</i>			
Модуль 5			
14	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2	
15	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	2	2
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2	
17	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2	
Модуль 6			
18	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2	
19	Легкоатлетичні багатоборства.	2	
20	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	2	
<i>Рік підготовки 4-й</i>			
Модуль 7			
21	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	2	
22	Основи підготовки легкоатлетів.	2	
23	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2	
Модуль 8			
24	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2	
25	Методика тренування легкоатлетів-бігунів.	2	
26	Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.	2	
27	Методика тренування легкоатлетів-метальників.	2	
28	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	2	
29	Методи наукових досліджень в легкій атлетиці	2	

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
<i>Рік підготовки 1-й</i>			
Модуль 1			
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	2	

2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	2	
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2	
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2	
Модуль 2			
5	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2	
6	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2	
7	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2	
<i>Рік підготовки 2-й</i>			
Модуль 3			
8	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2	
9	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2	
10	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	2	
Модуль 4			
11	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	2	
12	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2	
13	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2	
<i>Рік підготовки 3-й</i>			
Модуль 5			
14	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2	
15	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	2	
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2	
17	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2	
Модуль 6			
18	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2	
19	Легкоатлетичні багатоборства	2	
20	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	2	
<i>Рік підготовки 4-й</i>			
Модуль 7			
21	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	2	
22	Основи підготовки легкоатлетів.	2	
23	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2	
Модуль 8			
24	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2	
25	Методика тренування легкоатлетів-бігунів.	2	
26	Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.	2	
27	Методика тренування легкоатлетів-метальників.	2	
28	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	2	4
29	Методи наукових досліджень в легкій атлетиці.	2	4
30	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.	2	
<i>Рік підготовки 5-й</i>			
Модуль 9			
31	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.		2

32	Основи підготовки легкоатлетів.		2
33	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.		2
34	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.		4
Модуль 10			
35	Багаторічне тренування легкоатлетів.		4
36	Методика тренування легкоатлетів-бігунів.		2
37	Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.		2
38	Методика тренування легкоатлетів-метальників.		2

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
<i>Рік підготовки 1-й</i>			
Модуль 1			
1	Навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	6	4
2	Навчання техніки стрибка у довжину.	8	4
3	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
4	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
5	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
Модуль 2			
6	Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	10	4
7	Навчання техніки штовхання ядра.	14	6
8	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	54	
9	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	32	
10	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	22	
<i>Рік підготовки 2-й</i>			
Модуль 3			
11	Навчання техніки естафетного бігу.	8	4
12	Навчання техніки метання списа.	10	4
13	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
14	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
15	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
Модуль 4			
16	Навчання техніки бар'єрного бігу.	10	4
17	Навчання техніки стрибка у висоту.	8	4
18	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
19	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
20	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
<i>Рік підготовки 3-й</i>			
Модуль 5			
21	Навчання техніки потрійного стрибка.	6	4
22	Навчання техніки метання диска.	8	4

23	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
24	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
25	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
Модуль 6			
26	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	16	8
27	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
28	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	26	
29	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	14	
Рік підготовки 4-й			
Модуль 7			
30	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу п'ятиборства (жінки), семиборства (чоловіки).	4	8
31	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	28	
32	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	12	
33	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	8	
Модуль 8			
34	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
35	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	22	
36	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	12	

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	4	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	4	
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	6	8
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	6	8
5	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	8	
6	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	8	
7	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	8	
8	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	6	2
Модуль 2			
9	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	4	6
10	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	4	8
11	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	4	10
12	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	10	
13	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	6	
14	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	10	
15	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	8	4
Рік підготовки 2-й			

Модуль 3			
16	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2	2
17	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2	8
18	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	6	8
19	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	6	
20	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	6	
21	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
22	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Модуль 4			
23	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	4	8
24	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	4	6
25	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	4	6
26	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	6	
27	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	4	
28	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
29	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
<i>Рік підготовки 3-й</i>			
Модуль 5			
30	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	4	4
31	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	4	4
32	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	4	6
33	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	4	4
34	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	8	
35	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	8	
36	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
37	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Модуль 6			
38	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	4	4
39	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	4	4
40	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	4	4
41	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	4	6
42	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	8	
43	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	8	
44	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	6	
45	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
<i>Рік підготовки 4-й</i>			
Модуль 7			
46	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, що входять до складу 7-тиборства (чоловіки) та 5-тиборства (чоловіки).	6	6
47	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	4	
48	Основи підготовки легкоатлетів.	4	
49	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	4	
50	Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової (дипломної) роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	4	

51	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	12	
52	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	8	
53	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
54	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Модуль 8			
55	Багаторічне тренування легкоатлетів.	4	
56	Методика тренування легкоатлетів-бігунів.	4	
57	Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.	4	
58	Методика тренування легкоатлетів-метальників.	4	
59	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	4	8
60	Методи наукових досліджень в легкій атлетиці.	4	8
61	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової (дипломної) роботи. Захист.	4	
62	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	8	
63	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	8	
64	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
65	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Рік підготовки 5-й			
Модуль 9			
66	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.		4
67	Основи підготовки легкоатлетів.		4
68	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.		4
69	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.		4
70	Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).		2
Модуль 10			
71	Багаторічне тренування легкоатлетів.		2
72	Методика тренування легкоатлетів-бігунів.		4
73	Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.		4
74	Методика тренування легкоатлетів-метальників.		2
75	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)		2

9. Методи навчання

Використовуються словесні методи (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відеодемонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль мають методи розчленованої та цілісної вправи, стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів.

10. Методи контролю

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме складання контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1-7 модулів) та іспиту (8 модуль).

11. Розподіл балів, які отримують студенти

З 1 по 5 модуль студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

ТіМОВС (максимальна кількість балів 30):

1. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість балів – **20**.
2. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – **10**.

СПВ (максимальна кількість балів 70):

70 балів: I розряд і вище (додаток 1), участь у чемпіонаті України, Універсиадах області та України, кубку України з попаданням в очкову зону (юніори, заняті місця з 1 по 16; молодь та дорослі з 1 по 12 місця), наявність у списках збірної команди вузу ЛДУФК, ЛШВСМ, збірної України;

60 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсиадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсиада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Демянюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

45 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організовує кафедра; суддівство змагань та

організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрілецтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

У 6 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

ТіМОВС (максимальна кількість балів 40):

1. Участь у триборстві. Максимальна кількість балів – 30.
2. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 10.

СПВ (максимальна кількість балів 60):

60 балів: I розряд і вище (додаток 1), участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, кубку України з попаданням в очкову зону (юніори, заняті місця з 1 по 16; молодь та дорослі з 1 по 12 місця), наявність у списках збірної команди вузу ЛДУФК, ЛШВСМ, збірної України;

50 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрілецтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

35 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організовує кафедра; суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у

позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста;

У 7 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

ТіМОВС (максимальна кількість балів 50):

1. Участь у багатоборстві. Максимальна кількість балів – 30.
2. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 20.

СПВ (максимальна кількість балів 50):

50 балів: I розряд і вище (додаток 1), участь у чемпіонаті України, Універсиадах області та України, кубку України з попаданням в очкову зону (юніори, заняті місця з 1 по 16; молодь та дорослі з 1 по 12 місця), наявність у списках збірної команди вузу ЛДУФК, ЛШВСМ, збірної України;

40 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсиадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсиада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

25 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організовує кафедра; суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсиада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрільцтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

У 8 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

ТіМОВС (максимальна кількість балів 20):

1. Усне, письмове опитування – 20.

СПВ (максимальна кількість балів 30):

30 балів: I розряд і вище (додаток 1), участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, кубку України з попаданням в очкову зону (юніори, заняті місця з 1 по 16; молодь та дорослі з 1 по 12 місця), наявність у списках збірної команди вузу ЛДУФК, ЛШВСМ, збірної України;

20 балів: I-II розряд, участь у чемпіонаті України, Універсіадах області та України, всеукраїнських змаганнях; відвідування додаткових занять з ТіМОВС/СПВ, суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрілецтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

10 балів: II-III розряд, участь у чемпіонаті області, участь у кваліфікаційних змаганнях, які організує кафедра; суддівство змагань та організація змагань (чемпіонати області, кубки області, Універсіада області, Новорічний день стрибун, змагання зі штовхання ядра, присвячені пам'яті Микіча М.С., Меморіал Дем'янюка, кубок Львова та ін.), участь у позанавчальних культурно-масових заходах (легкоатлетичний пробіг «Від Сокільства до стрілецтва», «Смолоскипна естафета пам'яті героїв», заходи присвячені дню фізкультурника, олімпійського тижня ЛДУФК, дня міста та ін.);

2. Складання іспиту. Максимальна кількість балів – **50**.

Модуль 1
Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Біг 1500 м (жін.)	6.30	7.10
Біг 3000 м (чол.)	11.30	12.10
Стрибок у довжину (жін.)	3,80	3,50
Стрибок у довжину (чол.)	4,80	4,30

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.
- Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні
- аналіз техніки спортивної ходьби;
- аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції;
- методика навчання техніки спортивної ходьби;
- методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
- аналіз техніки стрибка у довжину
- методика навчання техніки стрибка у довжину;
- склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;
- склад та функції бригади суддів з бігу на середні та довгі дистанції.
- склад та функції бригади суддів зі стрибка у довжину;

Модуль 2
Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	7,00	6,50
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	9,50	8,00
Біг 200м (жін.)	32,0	33,0
Біг 400м (чол.)	1.01,5	1.02,5

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- основи техніки легкоатлетичних вправ;
- аналіз техніки штовхання ядра;
- методика навчання техніки штовхання ядра;

- аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
- методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
- склад та функції бригади суддів зі штовхання ядра.
- склад та функції бригади суддів з бігу на короткі дистанції.

Модуль 3

Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Естафетний біг 4*400 м (жін.)	5.05,00	5.20,00
Естафетний біг 4*400 м (чол.)	4.02,0	4.08,0
Метання списа (жін.)	18	15
Метання списа (чол.)	30	25

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки естафетного бігу;
- методика навчання техніки естафетного бігу;
- аналіз техніки метання списа;
- методика навчання техніки метання списа;
- структура уроку з легкої атлетики;
- структура тренувального заняття з легкої атлетики;
- варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
- склад та функції бригади суддів з естафетного бігу;
- склад та функції бригади суддів з метання списа.

Модуль 4

Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Біг 100м з/б (жін.)	21,0	22,0
Біг 110м з/б (чол.)	19,0	20,0
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (жін.)	1,25	1,20
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (чол.)	1,40	1,30

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бар’єрного бігу;
- аналіз техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- методика навчання техніки бар’єрного бігу;
- методика навчання стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- склад та функції бригади суддів з бар’єрного бігу;
- склад та функції бригади суддів стрибка у висоту.

Модуль 5

Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Метання диска (жін.)	22	19
Метання диска (чол.)	25	22
Потрійний стрибок (жін.)	9,00	8,00
Потрійний стрибок (чол.)	11,00	10,00

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки метання диска;
- аналіз техніки потрійного стрибка;
- аналіз техніки стрибка з жердиною;
- аналіз техніки метання молота;
- методика навчання техніки стрибка з жердиною;
- методика навчання техніки метання молота;
- методика навчання техніки метання диска;
- методика навчання потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з метання диска;
- склад та функції бригади суддів зі стрибка з жердиною;
- склад та функції бригади суддів з метання молота.

Модуль 6

Контрольні нормативи

Вид/бали	30	15
<i>Триборство (жін.)</i>		
Біг 200 м	32,0	33,0
Стрибок у довжину	3,80	3,50
Штовхання ядра 3 кг	7,00	6,50
<i>Триборство (чол.)</i>		
Біг 400 м	1.01,5	1.02,5
Стрибок у довжину	4,80	4,30
Штовхання ядра 6 кг	9,50	8,00

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бігу з перешкодами;
- методика навчання бігу з перешкодами;
- легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
- наукові дослідження та наукові роботи у легкій атлетиці;
- методи науково-педагогічного дослідження;
- інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
- методика розвитку максимальної сили у легкоатлетів;
- методика розвитку “вибухової” сили (на прикладі тренування стрибунів і метальників);
- методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку швидкості у легкоатлетів (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);
- причини виникнення “швидкісного” бар’єра в легкоатлетів, методика його подолання;
- методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);

- методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);
- методика розвитку силової витривалості легкоатлетів;
- методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку гнучкості у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку спритності у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку відчуття рівноваги у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики).

Модуль 7

Контрольні нормативи

Вид/бали	30	20	15	10
<i>П'ятиборство (жін.):</i> Стрибок у висоту, штовхання ядра 3 кг, біг 200 м, стрибок у довжину, біг 800 м	1700	1400	1200	Завершення всіх видів програми
<i>Семиборство (чол.):</i> біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра 6 кг, стрибок у висоту, біг 400 м, метання списа, біг 1500 м	2500	2100	1600	Завершення всіх видів програми

Модуль 7

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- проблема відбору у спорті;
- критерії спортивного відбору;
- етапи спортивного відбору;
- система підготовки легкоатлетів;
- структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
- побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;

- особливості побудови мезоциклів жінок;

Модуль 8

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.
- особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
- фізіологічні особливості організму жінок;
- етапи багаторічного тренування;
- контроль в системі підготовки легкоатлетів;
- педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета.
- позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
- втома і відновлення – фактори працездатності;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності;
- застосування позатренувальних засобів у змагальних умовах;
- Методи наукових досліджень в легкій атлетиці.

Перелік екзаменаційних питань

1. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у світі;
2. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики в Україні;
3. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у ЛДУФК;
4. Аналіз техніки спортивної ходьби;
5. Аналіз техніки бігу на середні дистанції;
6. Аналіз техніки стрибка у довжину;
7. Аналіз техніки штовхання ядра;
8. Аналіз техніки метання гранати;
9. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
10. Аналіз техніки естафетного бігу
11. Аналіз техніки стрибка у висоту;
12. Аналіз техніки метання списа;
13. Аналіз техніки бар’єрного бігу;
14. Аналіз техніки стрибка з жердиною;
15. Аналіз техніки метання диска;
16. Аналіз техніки метання молота;
17. Аналіз техніки бігу з перешкодами;
18. Аналіз техніки потрійного стрибка;

19. Методика навчання техніки спортивної ходьби;
20. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
21. Методика навчання техніки стрибка у довжину;
22. Методика навчання техніки штовхання ядра;
23. Методика навчання техніки метання гранати;
24. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
25. Методика навчання техніки естафетного бігу;
26. Методика навчання техніки стрибка у висоту;
27. Методика навчання техніки метання списа;
28. Методика навчання техніки бар'єрного бігу;
29. Методика навчання техніки стрибка з жердиною;
30. Методика навчання техніки метання диска;
31. Методика навчання техніки метання молота;
32. Методика навчання техніки бігу з перешкодами;
33. Методика навчання техніки потрійного стрибка;
34. Методика розвитку максимальної сили у юних легкоатлетів;
35. Методика розвитку "вибухової" сили (на прикладі тренування стрибків і метальників);
36. Методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
37. Методика розвитку швидкості у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
38. Методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
39. Методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
40. Методика розвитку силової витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
41. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
42. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів;
43. Методика розвитку гнучкості у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
44. Методика розвитку спритності у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
45. Методика розвитку відчуття рівноваги у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
46. Педагогічний контроль в тренуванні легкоатлета;
47. Медичний контроль в тренуванні легкоатлета;
48. Самоконтроль в тренуванні легкоатлета;

49. Структура уроку з легкої атлетики;
50. Структура тренувального заняття з легкої атлетики;
51. Варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
52. Наукові дослідження та наукові роботи в легкій атлетиці;
53. Методи науково-педагогічного дослідження;
54. Інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
55. Відбір як складова частина системи підготовки легкоатлета;
56. Етапи багаторічної підготовки юних легкоатлетів;
57. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування бігунів;
58. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування стрибунів;
59. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування метальників;
60. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
61. Проблема відбору у спорті;
62. Критерії спортивного відбору;
63. Етапи спортивного відбору;
64. Основи підготовки легкоатлетів;
65. Структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
66. Побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;
67. Побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
68. Побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
69. Особливості побудови мезоциклів жінок;
70. Побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.
71. Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
72. Контроль в системі підготовки легкоатлетів;
73. Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
74. Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.
75. Модельні характеристики бігунів;
76. Модельні характеристики стрибунів,
77. Модельні характеристики метальників;
78. Модельні характеристики багатоборців;
79. Склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;
80. Склад та функції бригади суддів на старті;
81. Склад та функції бригади суддів на фініші;
82. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних стрибків;
83. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Інтернет ресурси.

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.rusathletics.com/>
5. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
6. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>
7. <http://www.runners.ru/>
8. <http://www.spb-la.ru/>
9. <http://athletics-magazine.com/>
10. <http://msuathletics.ru/>
11. <http://www.blr-running.com/>
12. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

13. Рекомендована література

Базова

1. Алабин В.Г, Романенко Л.В. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – Х.: Основа, 1996. - 184 с.

2. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
6. Бондарчук А. П. Тренировка юного легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
8. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
9. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
10. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
11. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
12. Куду Ф. О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 144 с.
13. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
14. Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артющенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.
15. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
16. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
17. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
18. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешко В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В.
19. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.- 106с. УДК 796.42(076.5)
20. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
21. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.

22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
23. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г., Брейзер В. Г., Тихонов С. А.]. – К. : Здоровье, 1990. – 54 с.
24. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье. – К.: Науковий світ, 2001. – 252 с.
25. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
26. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 104 с.
27. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.
28. Сиренко В. А. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацько спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / В. О. Сиренко, В. П. Бізін, С. І. Бобровник, О. І. Величко, П. П. Костенко, С. І. Операйло, О. М. Шимко, Б. О. Яковлєв – Київ, 2007. – 163 с.

Допоміжна

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 с.
2. Мор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Легкая атлетика : бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Г. Н. Семаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ». 2003. – 863 с.

10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов / Монографія / Под ред. Е.Е. Аракеяна. Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Чоловіки та жінки

Вікові групи спортсменів:

молодші юнаки, дівчата - 13-15 років;

юнаки, дівчата - 16-17 років;

юніори, юніорки - 18-19 років;

молодь (чоловіки, жінки) - 20-22 роки;

дорослі - 23 роки і старші.

Посісти місце на одному з перелічених змагань:

Майстер спорту України міжнародного класу

4-8 - на Олімпійських іграх;

4-6 - на чемпіонаті світу;

1-3 - у фіналі Кубка світу серед дорослих спортсменів у всіх спортивних дисциплінах, крім гірського бігу і командних змагань;

1 - у фіналі Кубка світу серед дорослих спортсменів у командних змаганнях: біг по шосе 10 км, біг по шосе 21,975 км, біг по шосе 42,195 км, біг по шосе 100 км, біг по шосе добовий, гірський біг, крос, спортивна ходьба, багатоборство;

1 - на чемпіонаті світу серед юніорів;

1-3 - на чемпіонаті Європи серед дорослих спортсменів;

1 - на чемпіонаті Європи серед молоді;

1 - на Всесвітній універсіаді;

виконати норматив в індивідуальних видах, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на міжнародних змаганнях I, II рангів, які включені до календаря Міжнародної Асоціації Атлетичних Федерацій (IAAF) чи Європейської Асоціації легкої атлетики (ЕАА).

Майстер спорту України

2-8 - на Всесвітній універсіаді;

2-8 - на чемпіонаті світу серед юніорів;

3-8 - на чемпіонаті Європи серед молоді;

1-6 - на чемпіонаті Європи серед юніорів;

виконати норматив в індивідуальних видах, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях I-IV рангів, що внесені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України.

Кандидат у майстри спорту України

Виконати норматив, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях III-V рангів.

I-III розряди

Виконати норматив, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях III-VI рангів.

I-III юнацькі розряди

Виконати норматив, який вказано у кваліфікаційній таблиці, на змаганнях III-VI рангів.

- Примітки:
1. Результати, які фіксуються з використанням автоматичного хронометражу, відмічено у кваліфікаційній таблиці літерою "а". Результати, які фіксуються за допомогою ручного хронометражу, наведено без відміток.
 2. Нормативи для присвоєння спортивних звань та розрядів з бігу і ходьби у приміщенні, які наведено у кваліфікаційній таблиці, використовуються тільки при довжині бігової доріжки по колу не більше 200 метрів. У разі відсутності нормативів для змагань у приміщенні використовуються нормативи для стадіону.
 3. Виконання нормативів майстра спорту України з бігу на 100 м, 200 м та 100 м, 110 м з бар'єрами, стрибка у довжину, потрійного стрибка зараховуються, якщо швидкість вітру не перевищує +2 м/с.

Склад видів програми у багатоборстві:

Чоловіки

На відкритих спорудах

Десятиборство:

1-й день - біг на 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 400 м;

2-й день - біг на 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок із жердиною, метання списа, біг на 1500 м.

Восьмиборство (для юнаків):

1-й день - біг на 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра (5,0 кг), біг на 400 м;

2-й день - біг на 110 м з бар'єрами (91,4), стрибок у висоту, метання списа (700 г), біг на 1000 м.

У приміщенні

Семиборство:

1-й день - біг на 60 м, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 400 м;

2-й день - біг на 60 м з бар'єрами, стрибок із жердиною, біг на 1000 м.

П'ятиборство:

біг на 60 м з бар'єрами, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 1000 м - проводиться в один день.

Чотириборство (шкільне):

біг на 60 м, стрибок у висоту або довжину, метання м'яча, біг на 1000 м.

Триборство:

біг, стрибок, метання, які входять в інші багатоборства, за вибором.

Жінки

На відкритих спорудах

Семиборство:

1-й день - біг на 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м;

2-й день - стрибок у довжину, метання списа, біг на 800 м.

Десятиборство:

1-й день - біг на 100 м, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа, біг на 400 м;

2-й день - біг на 100 м з бар'єрами, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 1500 м.

У приміщенні

П'ятиборство:

біг на 60 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, стрибок у довжину, біг на 800 м - проводиться в один день.

Чотириборство (шкільне):

біг на 60 м, стрибок у висоту або довжину, метання м'яча, біг на 800 м.

Триборство:

біг, стрибок, метання, які входять в інші багатоборства, за вибором.

Оцінка результатів у багатоборстві здійснюється за таблицею ІААФ.

III розряд та I-III юнацькі розряди присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, в яких потрібно набрати 20 балів у п'яти вправах за вибором (таблиця).

Кваліфікаційна таблиця спортивних результатів

Вид змагань	Звання та розряди								
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
Чоловіки									
Біг, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	7,6	7,9	8,2	8,8
100	10,27a	10,70a	10,8	11,1	11,5	12,0	12,5	13,0	14,0
200	20,65a	21,40a	22,0	22,8	23,6	25,5	26,5	27,5	28,5
300	-	-	-	-	-	40,0	41,5	43,5	46,0
400	45,90a	47,50a	49,0	50,6	53,5	56,0	59,5	1.01,5	1.04,0
800	1.46,50a	1.49,50a	1.54,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0
1000	-	2.21,00	2.28,00	2.36,0	2.43,0	3.00,0	3.15,0	3.25,0	3.35,0
1500	3.38,00a	3.46,00a	3.54,0	4.08,0	4.25,0	4.50,0	5.05,0	5.25,0	5.50,0
3000	7.52,00a	8.08,00a	8.30,0	9.00,0	9.35,0	10.20,0	10.50,0	11.30,0	13.00,0
5000	13.26,00a	14.05,00a	14.40,0	15.20,0	16.30,0	17.50,0	18.50,0	20.30,0	-
10000	28.10,00a	29.30,00a	30.30,0	32.30,0	34.30,0	37.40,0	-	-	-
Естафетний біг, м (хв., с)									
4 x 100	-	41,50a	42,0	43,0	44,5	46,5	51,5	55,0	58,0
4 x 400	-	3.10,00a	3.16,0	3.25,0	3.35,0	3.46,0	3.54,0	4.04,0	4.20,0
Естафета 100 + 200 + 300 + 400	-	-	1.58,5	1.59,5	2.01,2	2.04,5	2.06,5	2.08,5	2.10,5
Біг з бар'єрами, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	9,9	10,3	10,8	11,5
110	13,60a	14,20a	14,9	15,6	16,4	17,2	-	-	-
110 юніори (100 см)	-	-	14,8	15,3	15,9	16,6	17,8	19,0	21,0
110 юнаки (91,4 см)	-	-	14,5	15,0	15,6	16,2	17,0	18,0	20,0

110 юнаки молодші (84,0 см - 8,80 м)	-	-	-	14,8	15,4	16,0	16,5	17,5	19,5
300 м з бар'єрами (76 см)	-	-	-	44,0	47,0	50,0	53,5	57,0	1.01,0
400 м з бар'єрами (91,4 см)	49,80а	52,50а	54,7	57,0	1.00,0	1.03,0	1.06,0	1.09,0	1.12,0
400 м з бар'єрами (84 см)	-	-	54,0	56,5	59,5	1.02,5	1.06,0	1.09,0	1.10,0
Біг з перешкодами, м (хв., с)									
2000	-	-	6.00,0	6.20,0	6.45,0	7.20,0	7.45,0	8.15,0	8.45,0
3000	8.28,00	8.48,00	9.20,0	9.50,0	10.30,0	11.30,0	12.40,0	-	-
Біг по шосе, км (хв., с)									
10	-	-	31.20	32.55	34.30	36.20	закінч. дист.	-	-
15	-	-	47.00	49.30	52.30	58.00	закінч. дист.	-	-
20	-	-	1:05.30	1:08.00	1:15.00	1:20.00	закінч. дист.	-	-
21,975	-	1:05.30	1:08.30	1:11.30	1:15.00	1:21.00	закінч. дист.	-	-
42,195	2:13.15	2:22.00	2:28.00	2:37.00	2:48.00	закінч. дист.	-	-	-
100	-	7:05.00	7:40.00	8:00.00	закінч. дист.	закінч. дист.	-	-	-
Біг протягом доби, км									
шосе	-	235	210	180	-	-	-	-	-
стадіон	-	240	215	185	-	-	-	-	-
Крос, км (хв., с)									
1 км	-	-	-	2.40,0	2.50,0	3.05,0	3.17,0	3.37,0	4.05,0
2 км	-	-	-	5.50,0	6.15,0	6.35,0	7.05,0	7.45,0	4.05,0
3 км	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу	9.10,0	9.40,0	10.30,0	11.10,0	12.10,0	13.30,0
4 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-5 місця на змаганнях III рангу	12.45,0	13.15,0	14.30,0	15.55,0	17.20,0	21.10,0
5 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-5 місця на змаганнях III рангу	15.45,0	16.45,0	18.00,0	19.15,0	20.40,0	24.30,0
8 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	25.55,0	27.40,0	29.45,0	31.30,0	-	-
10 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III	3-5 місця на змаганнях III	32.55,0	35.30,0	38.30,0	39.30,0	-	-

		рангів	рангу або 1 місце на змаганнях V рангу						
12 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	40.20,0	43.20,0	47.00,0	-	-	-
Біг - 1 миля (1609 м) (хв., с)									
стадіон	3.56,00	4.03,50	4.13,00	4.26,00	4.45,00	5.10,00	-	-	-
Гірський біг, км (хв., с)									
8 км (юніори)	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу	4-6 місця на змаганнях III рангу	7-14 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-
12 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місця на змаганнях III рангу	7-12 місця на змаганнях III рангу	13-18 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-
Ходьба (шосе, стадіон) км, м (хв., с)									
2 (2000)	-	-	-	8,55	9,30	10,20	11,15	12,30	13,45
3 (3000)	-	-	-	13.30,0	14.40,0	15.50,0	17.30,0	19.00,0	21.50,0
5 (5000)	-	-	21.45,0	22.50,0	24.40,0	27.30,0	28.55,0	30.45,0	33.50,0
10 (10000)	-	41.30	45.00,0	48.00,0	52.00,0	58.00,0	1:01.00	1:05.00	-
20 (20000)	1:23.00	1:29.00	1:35.00	1:42.00	1:51.00	2:02.50	-	-	-
30 (30000)	-	2:20.00	2:26.00	2:39.00	2:54.00	3:10.00	-	-	-
35 (35000)	-	2:43.00	2:54.00	3:05.00	3:17.00	закінч. дист.	-	-	-
50 (50000)	4:00.00	4:25.00	4:45.00	5:15.00	5:50.00	6:30.00	-	-	-
Біг у приміщенні, м (хв., с)									
60	6,65a	6,80a	6,7	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
200	-	-	22,8	24,0	25,1	26,8	27,9	29,1	30,5
300	-	-	34,8	36,3	38,3	40,9	42,1	44,0	47,5
400	46,80a	48,50a	50,4	51,8	54,0	57,0	1.00,0	1.03,0	1.06,0
800	1.48,45a	1.51,15	1.55,5	2.01,0	2.10,5	2.20,0	2.28,0	2.35,0	2.50,0
1500	3.40,00a	3.48,00	3.57,0	4.08,0	4.27,0	4.50,0	5.05,0	5.25,0	5.50,0
3000	7.55,00a	8.11,00	8.35,0	9.00,0	9.40,0	10.20,0	11.00,0	11.40,0	-
60 з бар'єрами, чоловіки (106,7 см)	7,75a	8,10a	8,3	8,6	9,0	9,5	10,3	10,8	11,5
60 з бар'єрами, юніори	-	-	8,2	8,4	8,8	9,4	10,2	10,7	11,2

(100 см)									
60 з бар'єрами (91,4 см)	-	-	8,2	8,4	8,8	9,2	10,0	10,5	11,0
60 з бар'єрами, юнаки молодші (84,0 см - 8,80 м)	-	-	-	8,5	8,8	9,2	9,8	10,4	11,0
2000 з перешкодами	-	-	5.50,0	6.10,0	6.35,0	7.10,0	7.35,0	-	-
3000 з перешкодами	-	-	9.10,0	9.45,0	10.20,0	11.20,0	-	-	-
Стрибки з розбігу, м									
у висоту	2,28	2,15	2,05	1,93	1,75	1,65	1,55	1,40	1,30
з жердиною	5,60	5,20	4,70	4,20	3,60	3,40	3,20	2,90	2,60
у довжину	8,00	7,60	7,20	6,80	6,30	5,80	5,30	4,75	4,00
потрійний	16,90	16,10	15,20	14,30	13,30	12,30	11,80	11,00	10,00
Метання диска, м									
2 кг	62,00	53,00	48,00	43,00	37,50	30,50	28,00	25,00	-
1,75 кг	-	-	50,00	45,00	40,00	32,00	-	-	-
1,5 кг	-	-	51,00	46,00	41,00	35,00	31,20	28,40	25,00
1,0 кг	-	-	-	46,50	42,00	38,00	33,00	29,00	25,00
Метання молота, м									
7,260 кг	76,00	66,00	61,00	54,00	46,50	38,00	35,50	32,00	-
6 кг	-	-	64,00	59,00	52,50	43,50	38,50	31,50	26,50
5 кг	-	-	66,00	59,00	52,00	46,00	42,00	36,00	30,00
Метання списа, м									
800 г	79,00	70,00	63,00	56,00	50,00	40,00	36,00	28,00	-
700 г (юнаки)	-	-	64,00	57,00	49,00	40,00	36,00	28,00	20,00
600 г (юнаки молодші)	-	-	-	58,00	49,00	40,50	36,50	28,50	22,50
Штовхання ядра, м									
7,260 кг	20,00	18,00	15,00	13,00	11,00	9,00	-	-	-
6,0 кг	-	-	16,50	15,50	14,00	12,30	11,00	9,50	8,00
5,0 кг	-	-	16,50	15,50	14,00	12,30	11,00	9,50	8,00
4,0 кг (юнаки молодші)	-	-	-	16,00	14,00	13,50	11,00	9,50	8,00
Багатоборство, очки:									
триборство (шкільне)	-	-	-	-	-	1200	1000	850	600
чотириборство (шкільне)	-	-	-	-	300	270	220	170	120
п'ятиборство у приміщенні	-	-	3250	2900	2400	1900	1650	1400	1150
п'ятиборство у приміщенні, юніори	-	-	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300
п'ятиборство у приміщенні, юнаки	-	-	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300
п'ятиборство у	-	-	-	3100	2600	2100	1850	1600	1350

приміщенні, юнаки та молоді (4 кг, 84,0 см - 8,80 м)									
семиборство у приміщенні, чоловіки та юніори	5900	5350	4900	4150	3500	2800	2500	2100	1600
семиборство у приміщенні, юніори	-	-	4900	4250	3600	2900	2600	2200	1700
восьмиборство, юнаки	-	-	5200	4600	3800	3100	2600	2200	1700
восьмиборство, юнаки молодші (4 кг, 84,0 см - 8,80 м)	-	-	-	4600	3800	3000	2600	2200	1800
десятиборство	8050	7000	6400	5600	4800	3700	-	-	-
десятиборство, юніори	-	-	6400	5700	5000	4000	3500	3000	2500
десятиборство, юнаки	-	-	-	5800	5100	4000	3500	3000	2500
Жінки									
Біг, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	8,3	8,9	9,5	9,9
100	11,30a	11,80a	12,0	12,5	13,2	14,0	14,8	15,6	16,0
200	22,94a	24,14a	25,0	26,0	27,4	29,0	30,5	32,0	35,5
300	-	-	-	-	-	48,0	50,0	53,0	56,0
400	51,35a	53,50a	55,5	58,5	1.02,5	1.07,0	1.13,0	1.17,0	1.19,0
800	2.01,30a	2.06,0a	2.14,0	2.22,0	2.30,0	2.55,0	3.05,0	3.18,0	3.35,0
1000	-	2.44,05	2.52,0	3.04,0	3.19,0	3.40,0	4.00,0	4.20,0	4.45,0
1500	4.08,0a	4.18,0a	4.34,0	4.52,0	5.15,0	5.45,0	6.05,0	6.30,0	7.10,0
3000	8.55,0a	9.15,0a	9.45,0	10.30,0	11.30,0	12.30,0	13.15,0	14.30,0	16.00,0
5000	15.35,0a	16.30,0a	17.30,0	18.30,0	19.35,0	21.50,0	23.30,0	-	-
10000	32.30,0	34.25,0	35.50,0	38.20,0	41.15,0	44.00,0	47.40,0	-	-
Естафетний біг, м (хв., с)									
4 x 100	-	45,30a	47,50	50,0	53,0	56,0	1.00,0	1.02,5	1.06,5
4 x 400	-	3.33,0a	3.44,0	4.00,0	4.15,0	4.30,0	4.50,0	5.08,0	5.28,0
Естафета 100 + 200 + 300 + 400	-	-	2.12,0	2.14,3	2.17,0	2.20,0	2.22,5	2.35,5	2.37,5
Біг з бар'єрами, м (хв., с)									
60	-	-	-	-	-	11,0	11,7	12,4	13,4
100	13,00a	13,85a	14,8	15,4	16,6	18,0	20,2	21,8	23,5
100 (76 см)	-	-	14,8	15,4	16,6	18,3	19,8	21,5	22,3
100, дівчата молодші (76 см - 8,25 м)	-	-	-	15,0	15,7	17,2	18,5	20,0	22,0

300 (76 см)	-	-	-	47,5	51,5	56,0	1.00,0	1.02,0	1.04,0
400	55,8a	59,5a	1.02,5	1.06,0	1.09,5	1.16,0	1.20,0	-	-
Біг з перешкодами, м (хв., с)									
2000	-	-	6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,0	-	-
3000	9.50,0a	10.30,0a	11.00,0	11.35,0	12.25,0	13.20,0	-	-	-
Біг по шосе, км (хв., с)									
10	-	-	36.30	39.20	43.50	47.45	-	-	-
15	-	-	56.00	59.00	1:04.00	1:09.00	-	-	-
20	-	-	1:18.00	1:23.00	1:30.00	1:39.00	-	-	-
21,975	-	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00	-	-	-
42,195	2:33.00	2:46.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	закінч. дист.	-	-	-
100	-	8:35.00	9:15.00	9:45.00	закінч. дист.	-	-	-	-
Біг протягом доби, км									
шосе	-	195	175	135	-	-	-	-	-
стадіон	-	200	180	140	-	-	-	-	-
Крос, км (хв., с)									
0,5 км	-	-	-	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0
1 км	-	-	-	3.10,0	3.30,0	3.50,0	4.10,0	4.30,0	4.50,0
2 км	-	-	-	6.54,0	7.35,0	8.10,0	8.50,0	9.35,0	10.15,0
3 км	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	10.50,0	11.40,0	12.40,0	13.40,0	14.40,0	16.50,0
4 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	14.30,0	15.50,0	17.00,0	18.25,0	19.50,0	20.30,0
5 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III рангів	3-5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	18.30,0	19.55,0	21.55,0	23.15,0	24.45,0	25.50,0
6 км	-	1-2 місця на змаганнях I-III	3-5 місця на змаганнях III	22.40,0	24.10,0	26.10,0	27.30,0	-	-

		рангів	рангу або 1 місце на змаганнях V рангу						
8 км	-	1 - 2 місця на змаганнях I-III рангів	3 - 5 місця на змаганнях III рангу або 1 місце на змаганнях V рангу	30.45,0	32.40,0	34.30,0	37.40,0	-	-
Біг - 1 миля (1609 м)									
стадіон	-	4.40,0a	4.50,0	5.15,0	5.35,0	6.05,0	-	-	-
Гірський біг, км (хв., с)									
4 км (юніорки)	-	-	1-3 місця на змаганнях III рангу	4-6 місця на змаганнях III рангу	7-14 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-
8 км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місця на змаганнях III рангу	7-12 місця на змаганнях III рангу	13-18 місця на змаганнях III рангу	закінч. дист.	-	-	-
Ходьба (шосе, стадіон), км, м (хв., с)									
2 (2000)	-	-	-	10.20,0	11.10,0	12.00,0	12.50,0	13.40,0	14.30,0
3 (3000)	-	-	14.40,0	15.45,0	16.45,0	18.10,0	19.30,0	21.00,0	22.30,0
5 (5000)	-	-	24.45,0	26.45,0	28.45,0	31.15,0	32.45,0	34.30,0	36.30,0
10 (10000)	-	48.10,0	51.30,0	55.30,0	1:01.30,0	1:08.00,0	1:15.00,0	1:20.00,0	1:25.00,0
20 (20000)	1:33.00	1:41.00	1:46.0	1:54.30	2:05.00	закінч. дист.	-	-	-
Біг у приміщенні, м (хв., с)									
60	7,25a	7,50a	7,5	7,7	8,2	8,7	9,2	9,7	10,3
200	-	-	25,2	26,5	27,5	30,0	32,0	34,5	36,5
300	-	-	39,5	41,5	44,0	46,0	50,0	54,0	58,0
400	52,75a	54,50a	57,0	1.00,0	1.03,0	1.07,0	1.12,0	1.18,0	1.22,0
800	2.02,50a	2.07,00a	2.15,0	2.22,0	2.32,0	2.55,0	3.05,0	3.18,0	3.35,0
1500	4.10,00a	4.20,00a	4.40,0	4.55,0	5.20,0	5.50,0	6.15,0	6.45,0	7.30,0
3000	8.59,00a	9.20,00a	9.50,0	10.40,0	11.40,0	12.40,0	13.30,0	14.45,0	закін. дист.
60 з бар'єрами	8,15a	8,50a	8,7	9,2	9,8	10,4	11,0	12,0	13,5
60 з бар'єрами, дівчата (76 см)	-	-	8,6	9,0	9,7	10,2	11,0	11,8	12,6
60 з бар'єрами, дівчата молодші (76 см - 8,25 м)	-	-	-	9,0	9,7	10,2	11,0	11,8	12,6
2000 з перешкодами	-	-	6.40,0	7.01,0	7.27,0	8.00,0	8.35,0	-	-

Стрибки з розбігу, м									
у висоту	1,92	1,83	1,75	1,65	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
з жердиною	4,40	3,90	3,40	3,00	2,70	2,40	2,20	2,00	1,80
у довжину	6,60	6,25	5,90	5,60	5,20	4,70	4,20	3,80	3,50
потрійний	14,15	13,50	12,80	12,00	11,20	10,40	9,60	8,80	8,00
Метання диска, м									
1 кг	61,00	51,50	46,50	41,50	36,50	29,00	25,00	20,00	18,00
Метання молота, м									
4 кг	66,00	57,00	51,00	45,00	39,00	30,00		-	-
3 кг	-	-	51,00	45,00	40,00	35,00	30,00	25,00	20,00
Метання списа, м									
600 г	60,50	51,00	45,00	39,00	32,00	25,00	20,00	18,00	16,00
500 г			45,00	39,00	33,00	26,00	21,00	19,00	16,00
Штовхання ядра, м									
4 кг	18,00	16,00	14,00	12,00	10,00	8,00	7,00	6,00	-
3 кг	-	-	14,50	13,00	11,50	9,50	8,00	7,00	6,00
Багатоборство, очки									
десятиборство	8000	7400	6700	6100	5300	4500	4100	3600	3200
семиборство	6150	5400	4700	4000	3200	2400			-
семиборство, юніорки		5400	4700	4000	3200	2400	2000	1600	1100
семиборство, дівчата			4700	4100	3300	2500	2100	1600	1100
семиборство, дівчата молодші (76 см - 8,25 м)				4150	3500	2700	2150	1700	1400
п'ятиборство (у приміщеннях)	4500	4000	3500	3100	2550	2000	1600	-	-
п'ятиборство, юніорки (у приміщеннях)			3400	3000	2550	2000	1600	-	-
п'ятиборство, дівчата (у приміщеннях)			3500	3100	2550	2100	1700	1400	1200
п'ятиборство, дівчата молодші (76 см - 8,25 м) (у приміщеннях)				3100	2550	2100	1750	1400	1200
чотириборство (шкільне)	-	-	-	-	300	270	220	170	120
триборство (шкільне)	-	-	-	-	1450	1300	1100	800	600