

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

(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 з дисципліни: «Теорія і методика легкої атлетики» для спеціальності 017 фізична культура і спорт

Розробники: Дух Т.І. – доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту
Дунець-Лесько А.В. – 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 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 – 4					
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		1-й		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 120		1-й	2-й	1-й	2-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	10	-	2	-	
	Практичні, семінарські				
	60	-	12	8	
	Самостійна робота				
	50	-	98		
	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 – 70/50

для заочної форми навчання – 22/98

II рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3					
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		2-й		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		3-й	4-й	3-й	4-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	10	-	2	-	
	Практичні, семінарські				
	50	-	-	12	
	Самостійна робота				
	30		76		
	Індивідуальні завдання: год.				
	Вид контролю: залік, іспит				
	Рівень освіти: бакалавр				

Примітка.

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

для денної форми навчання – 60/30

для заочної форми навчання – 14/76

III рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3					
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		3-й		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		5-й	6-й	5-й	6-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	-	-	4	6	
	Практичні, семінарські				
	-	-	-	6	
	Самостійна робота				
	-	-	78		
	Індивідуальні завдання: год.				
	Вид контролю: іспит				

Примітка.

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

для денної форми навчання –

для заочної форми навчання – 16/74

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Завдання:

- вивчення теорії, методики та організації легкої атлетики;
- навчання техніки ходьби бігу, стрибків та метань;
- оздоровлення студентів;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики.

Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, біг на короткі та середні дистанції, естафетний біг, стрибки у висоту та довжину, метання гранати, списа та диска, штовхання ядра; скласти контрольні нормативи.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Тема 1. Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.

Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики.

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

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції.

Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати.

Тема 6. Вивчення техніки спортивної ходьби.

Тема 7. Вивчення техніки бігу на середні дистанції.

Тема 8. Вивчення техніки стрибка у довжину.

Тема 9. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 10. Вивчення техніки штовхання ядра.

Тема 11. Вивчення техніки метання гранати.

Модуль 2.

Тема 12. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.

Тема 13. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.

Тема 14. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка.

Тема 15. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу.

- Тема 16.** Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа.
Тема 17. Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання».
Тема 18. Вивчення техніки метання списа.
Тема 19. Вивчення техніки естафетного бігу.
Тема 20. Вивчення техніки бар'єрного бігу.
Тема 21. Вивчення техніки потрійного стрибка.
Тема 22. Вивчення техніки метання диска.
Тема 23. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
Тема 24. Аналіз техніки метання молота.

4. Структура навчальної дисципліни

І курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	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
Модуль 1												
Тема 1. Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.		2		2		6						16
Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики.		2						2				
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.		2										
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції		2										
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати		2										
Тема 6. Вивчення техніки спортивної ходьби			8			6			2			12

та естафетного бігу												
Тема 16. Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа		2										
Тема 17. Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання»			8			2			4			12
Тема 18. Вивчення техніки потрійного стрибка.			8									
Тема 19. Вивчення техніки естафетного бігу			8			2			4			18
Тема 20. Вивчення техніки бар'єрного бігу			10			2						
Тема 21. Вивчення техніки метання диска						4						
Тема 22. Вивчення техніки метання списа.			10			2			4			18
Тема 23. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною				2		4						
Тема 24. Аналіз та методика навчання техніки метання молота				2		4						
Усього годин	90	10	44	6		30	90	2	12			76

III курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усьо-го	у тому числі					Усьо-го	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
Модуль 3												
Тема 25. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.												
Тема 26. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.								4				10

Тема 27. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка								2				
Тема 28. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу								2				
Тема 29. Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа								2				
Тема 30. Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання»												
Тема 31. Вивчення техніки потрійного стрибка.									2			14
Тема 32. Вивчення техніки естафетного бігу												
Тема 33. Вивчення техніки бар'єрного бігу									4			12
Тема 34. Вивчення техніки метання диска												14
Тема 35. Вивчення техніки метання списа.												
Тема 36. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною												12
Тема 37. Аналіз та методика навчання техніки метання молота												12
Усього годин							90	10	6			74

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.	2	
2	Характеристика видів легкої атлетики.	2	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції	2	
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції	2	
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати	2	
Рік підготовки 2-й			

Модуль 2			
6	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	2	2
7	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкої атлетики.	2	
8	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка	2	
9	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу	2	
10	Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа	2	
Рік підготовки 3-й			
Модуль 3			
11	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.		4
12	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка		2
13	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу		2
14	Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа		2

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Розвиток легкої атлетики у світі та Україні. Характеристика видів легкої атлетики.	2	
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			
2	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкої атлетики.	2	
3	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2	
4	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2	

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1.	Вивчення техніки спортивної ходьби.	8	2
2.	Вивчення техніки бігу на середні дистанції.	10	2

3.	Вивчення техніки стрибка у довжину.	10	4
4.	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.	10	2
5.	Вивчення техніки штовхання ядра.	10	6
6.	Вивчення техніки метання гранати.	10	4
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			
7.	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання».	8	4
8.	Вивчення техніки потрійного стрибка.	8	
9.	Вивчення техніки метання списа.	10	4
10.	Вивчення техніки естафетного бігу.	8	4
11.	Вивчення техніки бар'єрного бігу.	10	
Рік підготовки 3-й			
Модуль 3			
12.	Вивчення техніки потрійного стрибка.		2
13.	Вивчення техніки бар'єрного бігу		4

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Сучасний стан легкої атлетики в Україні та світі. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.	6	16
2	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.	6	12
3	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	8	12
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	8	16
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	8	18
6	Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.	8	12
7	Аналіз та методика навчання бігу на середні дистанції.	6	12
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			
8	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	4	12
9	Правила змагань з легкоатлетичних видів.	6	16
10	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання»	2	12
11	Вивчення техніки естафетного бігу	2	18
12	Вивчення техніки метання списа.	2	18
13	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2	
14	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	4	
15	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	4	
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	4	

Рік підготовки 3-й			
Модуль 3			
17	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.		10
18	Вивчення техніки потрійного стрибка.		14
19	Вивчення техніки бар'єрного бігу		12
20	Вивчення техніки метання диска		14
21	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною		12
22	Аналіз та методика навчання техніки метання молота		12

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 має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

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 заліку (1 модуль) та іспиту (2 модуль).

Нормативи для студентів 1 року навчання

№	Види л/а	Чоловіки		Жінки	
		10 балів	5 балів	10 балів	5 балів
1.	Спортивна ходьба	Відмінна техніка	Задовіл. техніка	Відмінна техніка	Задовіл. Техніка
2.	Біг на середні дистанції (1500м, 800 м), хв	5,25	5,50	3,18	3,35
3.	Штовхання ядра (6кг, 3 кг), м	9,50	8,00	7,00	6,00
4.	Стрибок у довжину, м	4,80	4,50	3,80	3,50
5.	Біг на 100 м, с	13,0	14,0	15,6	16,0
6.	Метання гранати, м	35	30	25	20

Критерії оцінювання студентів у першому модулі (в сумі 100 балів):

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 10 балів).
Максимальна кількість – **60 балів**.
2. Відвідування навчальних занять – **10 балів**.
3. Навчальна практика – **5 балів**.
4. Написання контрольних робіт (конспектів самопідготовки, рефератів)
одна робота 5 балів) – **10 балів**.
5. Письмове (усне) опитування – **15 балів**.

Питання для самопідготовки

1. Сучасний стан легкої атлетки в Україні та світі.
2. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
3. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій.
4. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.
5. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.
6. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.
8. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.
9. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.
10. Аналіз та методика навчання бігу на середні дистанції.

Контрольні запитання:

1. Історія виникнення видів легкої атлетики.
2. Класифікація видів легкої атлетики.
3. Міжнародні організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
4. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та Львівській області.
5. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
6. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.
7. Провідні українські легкоатлети.
8. Сучасний стан легкої атлетки в світі. Світові лідери.
9. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
10. Аналіз техніки штовхання ядра.
11. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
12. Методика навчання техніки штовхання ядра.
13. Склад та функції суддів зі штовхання ядра.
14. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки штовхання ядра та шляхи їх виправлення.
15. Аналіз техніки метання гранати.
16. Методика навчання техніки метання гранати.
17. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
18. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
19. Аналіз техніки стрибка у довжину.
20. Методика навчання техніки стрибка у довжину.

21. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх виправлення.
22. Склад та функції суддів зі стрибка у довжину.
23. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
24. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки бігу на короткі дистанції та шляхи їх виправлення.
25. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки спортивної ходьби та шляхи їх виправлення.

Нормативи для студентів II року навчання

№	Види л/а	Чоловіки		Жінки	
		6 балів	3 бали	6 балів	3 бали
1.	Стрибок у висоту «переступанням», см	130	125	115	110
2.	Потрійний стрибок, м	11,00	10,00	8,80	8,00
3.	Метання списа, м	28	20	18	15
4.	Естафетний біг 4x100 м, с	55,0	58,0	63,0	67,0
5.	Бар'єрний біг (110 м – h 84 см, 100 м - h 76), с	17,5	19,5	21,5	22,3

Критерії оцінювання студентів у другому модулі (в сумі 100 балів):

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 6 балів). Максимальна кількість – **30 балів**.
2. Проведення підготовчої частини заняття за конспектом – **4 бали**.
3. Опитування (письмове тестування або усне опитування, семінарські заняття (1 заняття 2 бали)) – **16 балів**.
5. Складання іспиту з «ТІМ легкої атлетики». Максимальна кількість – **50 балів**.

Питання для самопідготовки

1. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.
2. Правила змагань з легкоатлетичних видів.
3. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.
4. Урок з легкої атлетики (завдання, зміст).
5. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.
6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.
7. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.
8. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.
9. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.
10. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.

11. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Екзаменаційні запитання

1. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
2. Відродження сучасної легкої атлетики і Олімпійських ігор.
3. Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
4. Провідні легкоатлети світу, та їх досягнення.
5. Класифікація видів легкої атлетики.
6. Оздоровче значення занять різними видами легкої атлетики.
7. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та в Європі, їх роль та функції.
8. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та областях, їх роль та функції.
9. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
10. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
11. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
12. Основні принципи навчання техніки в легкій атлетиці.
13. Історія виникнення техніки спортивної ходьби.
14. Історія виникнення техніки бігу.
15. Історія виникнення техніки стрибків.
16. Історія виникнення техніки метань.
17. Історія виникнення чоловічого та жіночого багатоборства.
18. Аналіз техніки спортивної ходьби (робота ніг і рук, довжина і частота кроків, прикладне значення спортивної ходьби.)
19. Аналіз техніки спринтерського бігу.
20. Аналіз техніки бар'єрного бігу.
21. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
22. Аналіз техніки стрибка у довжину.
23. Аналіз техніки потрійного стрибка.
24. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
25. Аналіз техніки стрибка у висоту.
26. Аналіз техніки штовхання ядра.
27. Аналіз техніки метання гранати.
28. Аналіз техніки метання молота.
29. Аналіз техніки метання диска.
30. Аналіз техніки метання списа.
31. Склад та функції суддів на старті.
32. Склад та функції суддів на фініші.
33. Склад та функції суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
34. Склад та функції суддів зі стрибків у довжину, визначення переможців.

- 35.Склад та функції суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
- 36.Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.
- 37.Класифікація видів змагань.
- 38.Склад суддівської колегії та їх функції.
- 39.Підготовча частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
- 40.Основна частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
- 41.Заклучна частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
- 42.Розвиток сили засобами легкої атлетики.
- 43.Розвиток швидкості засобами легкої атлетики.
- 44.Розвиток витривалості засобами легкої атлетики.
- 45.Методика проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
- 46.Методика проведення занять з особами похилого віку.
- 47.Методика проведення занять з легкої атлетики з дівчатами та жінками.
- 48.Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
- 49.Значення та місце підвідних вправ у стрибках та метаннях.
- 50.Значення та місце імітаційних вправ у метаннях.
- 51.Історія виникнення та еволюція виникнення техніки стрибків.
- 52.Історія виникнення та еволюція виникнення техніки метань.
- 53.Методика навчання техніки естафетного бігу 4 x 100 м.
- 54.Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
- 55.Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
- 56.Методика навчання техніки стрибка у довжину.
- 57.Методика навчання техніки стрибка у висоту.
- 58.Методика навчання техніки штовхання ядра.
- 59.Методика навчання техніки метання гранати.
- 60.Методика навчання техніки метання списа.
- 61.Методика навчання техніки метання диска.
- 62.Методика навчання техніки метання молота.
- 63.Основні помилки, яких допускаються в спринтерському бігу, та методика їх усунення.
- 64.Основні помилки, яких допускаються в бігу на середні дистанції, та методика їх усунення.
- 65.Основні помилки, яких допускаються в стрибках у довжину, та методика їх усунення.
- 66.Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та методика їх усунення.
- 67.Основні помилки, яких допускаються у штовханні ядра, та методика їх усунення.
- 68.Основні помилки, яких допускаються в метанні списа, та методика їх усунення.
- 69.Основні помилки, яких допускаються в метанні гранати, та методика їх усунення.
- 70.Основні помилки, яких допускаються в метанні диска, та методика їх усунення.

71. Основні помилки, яких допускаються в метанні молота, та методика їх усунення.
72. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метань.
73. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибків.
74. Місце проведення змагань з бігу, та його облаштування.
75. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
76. Назвіть циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетики.
77. Охарактеризуйте спеціальні вправи стрибунів.
78. Охарактеризуйте спеціальні вправи метальників.
79. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.

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	
74-81	C		
68-73	D	задовільно	
61-67	E		
35-59	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. 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.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
3. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
4. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
5. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
6. 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 .
7. Легкая атлетика/ А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
8. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. - За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
9. 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.
10. 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. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.
11. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Л.: Вид. «ЛНУ», 2011. – 106с. УДК 796.42(076.5)
12. 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.
13. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
14. Сиренко В.А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.

Допоміжна

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

3. 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.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.