

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

ЛЕГКА АТЛЕТИКА
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Методичні вказівки
для студентів спеціальності
017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Київ 2022

УДК 796.4

К44

Укладач: С.М. Киселевська, ст. викладач кафедри ФВіС

Рецензент: О.А. Озерова – кандидат наук з фіз. вих. і сп., доцент

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р психол. наук, професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,
протокол № 5 від 18.05.2022 року.*

В авторській редакції.

Легка атлетика з методикою викладання: методичні вказівки / уклад.:
Л- С.М. Киселевська – Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 36 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання». Надані теми лекційних і практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного та підсумкового контролю, література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначені для студентів денної і заочної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

© КНУБА, Талком, 2022

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	6
2. Програмні результати навчання та компетентності, що формується в результаті засвоєння дисципліни.....	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	8
4. Структура навчальної дисципліни.....	19
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	23
5.1. Індивідуальна робота.....	25
6. Контроль за якістю навчання.....	27
6.1. Перелік питань до семестрового контролю.....	29
7. Умови допуску до підсумкового контролю.....	32
Література.....	33

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стрімкий розвиток сучасного суспільства створює ситуацію, за якою студентська молодь відчуває своє відставання від вимог часу, тому саме проблема підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту набуває в наш час великого значення і потребує поглибленого дослідження. Сучасна система підготовки має ряд істотних недоліків, але реалії сьогодення вже зараз визначають необхідність реалізації одного з пріоритетних завдань вищої освіти – підготовку кадрів до професійної діяльності. Тому необхідною умовою підготовки сучасного фахівця, який здатен адаптуватись до мінливих професійних умов і змін на національному та світовому ринку праці є інтеграційний компетентний підхід до навчання.

В результаті модернізації національної системи освіти та входження до єдиного європейського, світового освітнього і наукового простору, у зв'язку з впровадженням в систему національної освіти основних ідей, сформульованих Болонською декларацією, важливо враховувати як інтеграційні процеси, так і національний багатовіковий досвід. Актуальною проблемою для сучасної української молоді дедалі більше стає питання власної соціальної мобільності.

В цьому контексті подальший розвиток фізичної культури і спорту буде залежати від комунікативної культури та професійної компетентності сучасної молоді.

Курс «Легка атлетика з методикою викладання» – є обов'язковою базовою дисципліною у програмі навчання студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр”. Викладається у ВНЗ (на третьому курсі для студентів денної форми навчання і на четвертому курсі для студентів заочної форми навчання) для майбутніх фахівців і логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються студентами: теорією і методикою обраного виду спорту, теорією і методикою фізичного виховання, технологією проведення змагань, спортивними спорудами тощо.

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, навчання основам самостійної роботи.

Завдання дисципліни:

Методичні:

- Визначити основні напрямки навчальної, наукової роботи студентів.
- Допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни.
- Ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для професійного вдосконалення.
- Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності.

Пізнавальні:

- Сприяти процесу формування світогляду студентів – майбутніх фахівців, вихователів нової, молодшої генерації української нації, свідомого громадянина України.
- Прослідкувати загальні закономірності виникнення та розвитку легкої атлетики як виду спорту;
- Розширити уявлення про роль і місце легкої атлетики в житті сучасного суспільства.

Практичні:

- Навчити дотримуватись вимог щодо вузівської системи навчання.
- Ознайомити студентів з теоретичними основами легкої атлетики.
- Сформувані практичні уміння виконання легкоатлетичних вправ.
- Сформувані педагогічні уміння і навички.

Предметом навчальної дисципліни є теоретичні і практичні аспекти організації професійної підготовки з урахуванням світових освітніх тенденцій.

Для складання екзамену необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, виконати письмову контрольну роботу, активно працювати в напрямку оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ на практичних заняттях, вміти працювати самостійно.

1. Характеристика навчальної дисципліни

Концепція курсу «Легка атлетика з методикою викладання» в галузі фізичного виховання і спорту полягає у системному викладенні матеріалу, який дозволяє сформувати у студентів знання та уявлення щодо виникнення та розвитку світової легкої атлетики, набути теоретичні і практичні знання та уміння з техніки, методики навчання та тренування у видах легкої атлетики.

Навчальна дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» розрахована на студентів, які навчаються на 3 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання та на 4 курсі заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		3-й	4-й
Загальна кількість годин - 120		Семестр	
	6-й	7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	30 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	100 год.
		Індивідуальні завдання: 2 год.	
Вид контролю: екзамен			

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 120 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (30 годин); практичних занять (30 годин); самостійної роботи (60 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); практичних занять (10 годин); самостійної роботи (100 годин) – для студентів заочної форми навчання. Наприкінці семестру складається екзамен.

Для допуску до екзамену необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати індивідуальну роботу, зробити доповідь(і), виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на практичних заняттях, вміти працювати самостійно.

2. Програмні результати навчання та компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні (табл. 2):

знати: методику навчання техніки легкоатлетичних вправ, розвитку фізичних якостей та методику тренування у легкоатлетичних видах програми.

вміти: використовувати набуті знання в професійній діяльності.

Таблиця 2

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК04	Здатність працювати в команді.

ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Таблиця 3

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються
в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

Пропонований курс лекцій “Легка атлетика з методикою викладання” розроблений для студентів 3 курсу, що навчаються за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної

характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістовому модулі вивчення дисципліни.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Лекції.

Тема 1. Вступ до легкої атлетики.

1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
2. Історія розвитку легкої атлетики.

Тема 2. Загально-розвиваючі і спеціальні вправи легкоатлета.

1. Загально-розвивальні вправи легкоатлета.
2. Вимоги до вибору спеціальних вправ.
3. Методичні правила виконання спеціальних вправ.
4. Спеціальні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей легкоатлета.
5. Спеціальні вправи спрямовані на вдосконалення техніки рухів.

Тема 3. Основи підготовки легкоатлетів.

1. Види багаторічної підготовки легкоатлета – фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова.
2. Принципи тренування.
3. Засоби і методи тренування.
4. Послідовність у навчанні техніки видів легкої атлетики.
5. Типова схема навчання.

Тема 4. Досягнення і збереження спортивної форми.

1. Поняття «спортивна форма».
2. Особливості спортивного вдосконалення.
3. Легка атлетика у фізичному вихованні підростаючого покоління.
4. Особливості підготовки легкоатлеток з урахуванням статевовікових особливостей організму.

Тема 5. Техніка, методика навчання й тренування спортивної ходьби.

1. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ.
2. Техніка, методика навчання й тренування спортивної ходьби.

Тема 6. Техніка, методика навчання й тренування бігу на короткі дистанції.

1. Біг на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на короткі дистанції.
3. Навчання техніці бігу на короткі дистанції.
4. Основні помилки під час бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
5. Тренування в бігу.

Тема 7. Техніка, методика навчання й тренування бігу на середні і довгі дистанції.

1. Біг на середні і довгі дистанції.
2. Особливості бігу на довгі дистанції в різних умовах.
3. Основні помилки під час бігу на середні та довгі дистанції та їх виправлення.
4. Тренування в бігу на середні й довгі дистанції.
5. Тренування в різні періоди річного циклу.

Тема 8. Техніка, методика навчання й тренування бігу з перешкодами.

1. Біг з перешкодами.
2. Техніка бігу з бар'єрами.
3. Навчання техніці бар'єрного бігу.
4. Основні помилки під час бар'єрного бігу.
5. Тренування в бар'єрному бігу.
6. Біг на 3000 м з перешкодами.
7. Техніка бігу на 3000 м з/п.
8. Навчання техніці бігу на 3000 м з/п.
9. Тренування в бігу на 3000 м з/п.

Тема 9. Техніка, методика навчання й тренування естафетного бігу та багатоборств.

1. Естафетний біг.
2. Правила змагань з естафетного бігу.
3. Техніка естафетного бігу.
4. Основні помилки під час естафетного бігу.
5. Тренування в естафетному бігу.

6. Характеристика багатоборств.
7. Підготовка багатоборця.
8. Участь у змаганнях.

Лекція 10. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - стрибок у довжину, потрійний стрибок.

1. Характеристика стрибків.
2. Стрибок у довжину: техніка стрибка.
3. Навчання техніки стрибків у довжину.
4. виправлення помилок.
5. Тренування стрибуна у довжину.
6. Потрійний стрибок: техніка стрибка.
7. Навчання техніки потрійного стрибка.
8. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення.
9. Тренування в потрійному стрибку.

Тема 11. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - стрибок у висоту, стрибок з жердиною.

1. Стрибок у висоту: техніка стрибка.
2. Навчання техніки стрибків у висоту.
3. Помилки, що виникають при навчанні техніки стрибка у висоту, їх виправлення.
4. Тренування стрибуна у висоту.
5. Стрибок із жердиною: техніка стрибка.
6. Навчання техніки стрибка із жердиною.
7. Помилки, що виникають при навчанні стрибкам з жердиною та їх виправлення.
8. Завдання й засоби тренування в стрибках із жердиною.

Тема 12. Техніка, методика навчання й тренування штовхання ядра та метання диска.

1. Техніка штовхання ядра.
2. Навчання техніки штовхання ядра.
3. Тренування у штовханні ядра.
4. Техніка метання диска.
5. Навчання техніки метання диска.
6. Тренування в метанні диска.

Тема 13. Техніка, методика навчання й тренування метання списа, малого м'яча, гранати.

1. Техніка метання списа.
2. Навчання техніки метання списа.
3. Метання м'яча й гранати.
4. Основні помилки під час метання списа та їх виправлення.
5. Основні помилки при метанні м'яча й гранати.
6. Тренування в метанні списа й гранати.

Тема 14. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

1. Характер змагань.
2. Календар, положення і програма змагань.
3. Оцінювання результатів.
4. Суддівська колегія та її обов'язки.
5. Правила змагань з бігу і ходьби.
6. Правила змагань зі стрибків.
7. Правила змагань з метань.
8. Інформація і врочисті процедури.
9. Місця для занять легкою атлетикою.

Тема 15. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

1. Вимоги до проведення занять з легкої атлетики.
2. Вимоги та рекомендації до процесу складання конспекту уроку.
3. Постановка завдань заняття.
4. Рекомендації щодо заповнення граф.
5. Оптимальна послідовність роботи над конспектом.

Змістовий модуль 2. Практичні заняття

Основна дидактична *мета* цих занять – розширення, поглиблення і деталізація теоретичних знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок практичної роботи студентів.

У таблиці 4 наведені теми практичних занять, завдання та методи вирішення.

Таблиця 4

Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	<p>Загально-розвивальні і спеціальні вправи легкоатлета.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити та навчити техніки виконання загально-розвиваючих вправ. 2. Ознайомити та навчити техніки виконання спеціальних вправ для удосконалення техніки рухів (біг). 3. Ознайомити та навчити техніки виконання спеціальних вправ для удосконалення техніки рухів (стрибки). <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загально-розвивальні вправи. 2. Спеціальні вправи для удосконалення техніки бігу. 3. Спеціальні вправи для удосконалення техніки стрибків. 	2	1
2.	<p>Техніка, методика навчання спортивної ходьби.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою спортивної ходьби. 2. Навчити техніки спортивної ходьби. 3. Сприяти удосконаленню техніки спортивної ходьби. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи. 2. Навчання техніки спортивної ходьби. 3. Удосконалення техніки спортивної ходьби. 	2	1

3.	<p>Техніка, методика навчання бігу на короткі дистанції.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції. 2. Ознайомити з технікою бігу по повороту. 3. Ознайомити з технікою низького старту. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні бігові вправи. 2. Біг по повороту. 3. Техніка бігу з низького старту. 	2	1
4.	<p>Техніка, методика навчання бігу з низького старту.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити техніки бігу з низького старту. 2. Навчити стартовому розгону і фінішуванню. 3. Навчити бігу по дистанції в цілому. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні бігові вправи. 2. Біг з низького старту. 3. Фінішування. 4. Біг з низького старту на повну дистанцію. 	2	1
5.	<p>Техніка, методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою бігу на середні і довгі дистанції. 2. Навчити бігу з високого старту. 3. Сприяти удосконаленню бігу на короткі дистанції. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні бігові вправи. 2. Біг з високого старту. 3. Біг 3000 м у повільному та середньому темпі. 	2	1

6.	<p>Техніка, методика навчання бігу з перешкодами.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою подолання перешкод. 2. Навчити техніки бігу з перешкодами. 3. Сприяти удосконаленню бігу з перешкодами. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи. 2. Техніка бігу з перешкодами. 	2	
7.	<p>Техніка, методика навчання бігу з бар'єрами.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити техніки подолання бар'єрів. 2. Закріпити техніку бігу з перешкодами. 3. Сприяти удосконаленню бігу з перешкодами. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи. 2. Техніка бігу з бар'єрами. 	2	
8.	<p>Техніка, методика навчання естафетному бігу.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою естафетного бігу. 2. Навчити техніки передачі естафетної палички. 3. Сприяти удосконаленню техніки бігу з високого старту. 4. Сприяти удосконаленню техніки естафетного бігу. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка передачі естафетної палички. 2. Біг з високого старту. 3. Техніка естафетного бігу в цілому. 	2	1

9.	<p>Техніка, методика навчання стрибку в довжину способом «зігнувши ноги» та «прогнувшись».</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою стрибка в довжину способом «Зігнувши ноги». 2. Ознайомити з технікою стрибка в довжину способом «Прогнувшись». 3. Навчити розбігу, відштовхуванню та приземленню у стрибках в довжину. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи стрибуна в довжину. 2. Розбіг. 3. Відштовхування. 4. Приземлення. 	2	1
10.	<p>Техніка, методика навчання стрибку в довжину способом «ножиці».</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою стрибка в довжину способом «ножиці». 2. Навчити рухам в польоті у стрибках в довжину способом «ножиці». 3. Сприяти вдосконаленню техніки розбігу, відштовхування та приземлення у стрибках в довжину. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи стрибуна в довжину: 2. Рухи в польоті. 3. Розбіг. 4. Відштовхування. 5. Приземлення. 	2	

11.	<p>Техніка, методика навчання потрійному стрибку.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою потрійного стрибка. 2. Навчити техніки виконання «скоку» та «кроку» у потрійному стрибку. 3. Сприяти удосконаленню техніки потрійного стрибка. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи стрибуну. 2. «Скок» і «крок». 3. Поєднання «скоку» і «кроку». 4. Комбінація «кроку» і «стрибка». 5. Ритм розбігу й стрибок у цілому. 	2	1
12.	<p>Техніка, методика навчання стрибку в висоту.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою стрибка в висоту способом «переступання». 2. Навчити техніки розбігу, відштовхування та рухам у польоті у стрибку в висоту способом «переступання». 3. Сприяти удосконаленню техніки стрибка у висоту способом «переступання». <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи стрибуну у висоту. 2. Розбіг у взаємодії з відштовхуванням. 3. Рухи в польоті. 	2	
13.	<p>Техніка, методика навчання метання малого м'яча.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою метання малого м'яча. 2. Навчити техніки метання малого м'яча. 3. Сприяти удосконаленню техніки метання малого м'яча. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тримання малого м'яча. 2. Заключне зусилля: 3. Перехід від розбігу до метання. 	2	1

14.	<p>Техніка, методика навчання метанню гранати.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою метання малого м'яча. 2. Навчити техніки метання малого м'яча. 3. Сприяти вдосконаленню техніки метання малого м'яча. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утримування гранати. 2. Заключне зусилля. 3. Перехід від розбігу до метання. 	2	1
15.	<p>Техніка, методика навчання штовханню ядра.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою штовхання ядра. 2. Навчити техніки тримання та виштовхування ядра, фінального зусилля. 3. Сприяти вдосконаленню техніки штовхання ядра. <p><i>Засоби та методика навчання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи. 2. Тримання і виштовхування ядра. 3. Фінальне зусилля. 4. Скок. 5. Штовхання ядра зі скоку. 	2	
	Усього годин	30	10

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 4

МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика з методикою виконання.

Назва теми	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.	
Змістовий модуль 1. Всесвітня історія фізичної культури і спорту.													
Тема 1. Вступ до легкої атлетики.		2											
Тема 2. Загально-розвивальні і спеціальні вправи легкоатлета.		2						1					
Тема 3. Основи підготовки легкоатлетів.		2						1					
Тема 4. Досягнення і збереження спортивної форми.		2											
Тема 5. Техніка, методика навчання й тренування спортивної ходьби		2						1					
Тема 6. Техніка, методика навчання й тренування бігу на короткі дистанції		2						1					
Тема 7. Техніка, методика навчання й тренування бігу на середні і довгі дистанції		2						1					

Тема 8. Техніка, методика навчання й тренування бігу з перешкодами		2										
Тема 9. Техніка, методика навчання й тренування естафетного бігу та багатоборств		2						1				
Тема 10. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - стрибок у довжину, потрійний стрибок		2						1				
Тема 11. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - стрибок у висоту, стрибок з жердиною		2										
Тема 12. Техніка, методика навчання й тренування штовхання ядра та метання диску		2										
Тема 13. Техніка, методика навчання й тренування метання списа, м'яча, гранати		2						1				
Тема 14. Організація і проведення змагань з легкої атлетики		2						1				
Тема 15. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики		2						1				
Усього годин		30						10				

Тема 8. Техніка, методика навчання й тренування естафетного бігу			2						1			
Тема 9. Техніка, методика навчання стрибку в довжину способом «зігнувши ноги» та «прогнувшись»			2						1			
Тема 10. Техніка, методика навчання стрибку в довжину способом «ножиці»			2									
Тема 11. Техніка, методика навчання потрійному стрибку			2						1			
Тема 12. Техніка, методика навчання стрибку в висоту способом «переступання»			2									
Тема 13. Техніка, методика навчання метанню малого м'яча			2						1			
Тема 14. Техніка, методика навчання метанню гранати			2						1			
Тема 15. Техніка, методика навчання штовханню ядра			2									
Усього годин			30						10			
Усього годин на дисципліну «Легка атлетика з методикою викладання»		30	30			60		10	10			100

5. Вимоги до самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 7);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 20 годин.

У таблиці 7 наведені теми для самостійного розгляду студентами по дисципліні «Легка атлетика з методикою викладання».

Таблиця 7

Перелік тем для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		денна	заочна
1	2	3	4
1.	Основи підготовки легкоатлетів	2	4
2.	Досягнення і збереження спортивної форми	2	3
3.	Техніка, методика навчання й тренування спортивної ходьби	2	3
4.	Техніка, методика навчання й тренування бігу на короткі дистанції	2	4
5.	Методика розвитку швидкості	2	4

6.	Техніка, методика навчання й тренування бігу на середні і довгі дистанції	2	4
7.	Методика розвитку швидкісної витривалості	2	4
8.	Методика розвитку загальної витривалості	2	4
9.	Техніка, методика навчання й тренування бігу з перешкодами	3	4
10.	Методика розвитку координації рухів	2	4
11.	Техніка, методика навчання й тренування естафетного бігу та багатоборств	4	6
12.	Методика розвитку гнучкості	2	4
13.	Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - стрибок у довжину	3	4
14.	Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - потрійний стрибок	3	4
15.	Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - стрибок у висоту різними способами	3	4
16.	Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичних стрибків - стрибок з жердиною	3	4
17.	Методика розвитку стрибучості	2	4
18.	Техніка, методика навчання й тренування штовхання ядра та метання диску.	3	4
19.	Техніка, методика навчання й тренування метання списа.	3	4
20.	Техніка, методика навчання й тренування метання м'яча, гранати.	3	4
21.	Методика розвитку сили	2	4
22.	Організація і проведення змагань з легкої атлетики	4	8
23.	Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.	4	8
	Усього годин	60	100

Матеріал навчальної дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виносять на

підсумковий контроль разом з матеріалом, який було опрацьовано під час проведення аудиторних занять.

5.1. Індивідуальна робота

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 8 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 8

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
-------------------------------	-----------------	----------

відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. Контроль за якістю навчання

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються

студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

Модульний контроль по дисципліні представлений у вигляді **контрольної роботи** (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 7-8), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблиці розподілу балів за результатами навчання (табл. 9)

Таблиця 9

Методи контролю та оцінювання знань студентів
Розподіл балів для дисципліни з формою контролю - екзамен.

	Поточне оцінювання		Модульний контроль к.р.	Сума балів
	М1			
	зм1	зм2		
денна	15	75	10	100
заочна	20	70	10	100

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 10).

**Критерії оцінювання якості навчання за семестр (залік/екзамен)
Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за
національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	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

6.1. Перелік питань до підсумкового контролю:

«ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні вправи та вправи, що підводять до виконання вправи в цілому.
3. Порядок виходу спортсменів до наступного кругу змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура уроку з легкої атлетики.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
7. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Порядок виходу спортсменів до наступного кругу змагань у бігових видах.
10. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
11. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
12. Порядок виходу спортсменів до наступного кругу змагань у стрибках

та метаннях.

13. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).

14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

15. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.

16. Техніка стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп”.

17. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.

18. Класифікація легкоатлетичних вправ.

19. Техніка потрійного стрибка.

20. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.

21. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.

22. Техніка стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.

23. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.

24. Методи навчання легкоатлетичним вправам.

25. Техніка метання малого м'яча.

26. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.

27. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.

28. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.

29. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.

30. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.

31. Техніка бар'єрного бігу.

32. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.

33. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.

34. Аналіз типових помилок техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Методика їх виправлення.

35. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях з легкої атлетики.

36. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.

37. Аналіз типових помилок техніки бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення.

38. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.

39. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні.

40. Типові помилки техніки спортивної ходьби. Методика їх

виправлення.

41. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.

42. Календар змагань та методика його складання.

43. Типові помилки техніки стрибків у довжину. Методика їх виправлення.

44. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.

45. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.

46. Типові помилки техніки бар'єрного бігу. Методика їх виправлення.

47. Легка атлетика у вищих навчальних закладах.

48. Структура та зміст плану-конспекту уроку з легкої атлетики.

49. Типові помилки техніки спортивної ходьби. Методика їх виправлення.

50. Легка атлетика в дитячих спортивних школах.

51. Методи навчання техніки легкоатлетичних вправ.

52. Методика навчання бігу на короткі та середні дистанції.

53. Легка атлетика в загальноосвітній школі.

54. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.

55. Методика навчання стрибку в довжину та потрійного стрибку: вправи, що підводять до виконання та спеціальні вправи.

56. Основні документи планування занять з легкої атлетики.

57. Методи тренування у легкій атлетиці.

58. Типові помилки техніки легкоатлетичних метань. Методика їх виправлення.

59. Розвиток витривалості легкоатлетів: засоби та вправи.

60. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.

61. Методика навчання стрибку у висоту: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.

62. Розвиток гнучкості легкоатлетів: засоби та вправи.

63. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.

64. Методика навчання бар'єрного бігу: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.

65. Розвиток сили легкоатлетів: засоби та вправи.

66. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.

67. Методика навчання спортивної ходьби: вправи, що підводять до

виконання, та спеціальні вправи.

68.Зв'язок між розвитком рухових якостей легкоатлетів.

69.Індивідуалізація спортивної техніки легкоатлетичних вправ.

70.Типові помилки техніки потрійного стрибка. Методика їх виправлення.

71.Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та 400 метрів.

72.Цілорічне тренування.

73.Методика навчання передачі естафетної палички: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні вправи.

74.Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у висоту.

75.Тренування юних легкоатлетів.

76.Завдання, особливості та форми проведення занять з легкої атлетики.

77.Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.

78.Побудова річного циклу підготовки легкоатлета.

79.Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.

80.Швидкісна витривалість та методика її розвитку.

81.Значення бігу, стрибків і метань в життєдіяльності людини.

82.Чим відрізняються спеціальні вправи від підвідних?

83. Які завдання вирішуються за допомогою підготовчих вправ.

84.Перелічить різновиди стрибків і метань.

85. Назвіть тести для оцінювання витривалості.

86. В чому полягає цінність оздоровчого бігу?

87. Особливості техніки оздоровчого бігу.

88.Способи самоконтролю під час занять оздоровчим бігом.

89.Причини популярності легкоатлетичних вправ.

90. Види спорту, в яких легка атлетика має найбільшу питому вагу.

7. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі

він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться здобувачам до початку вивчення дисципліни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В. Г. 2000 упражнень для легкоатлетов. – Вып. 1-4. – Харьков: Типография ХВУ, 1993-1996. – 370 с.
2. Артющенко О. Ф. Легка атлетика. – Черкаси: Брама – УСУЕЛ, 2000. – 316 с.
3. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т.Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
4. Демидова І.В. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції): Навчально-методичний посібник. – Миколаїв, 2016. – 61 с.
5. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст]: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н.Я. Захожа, О.П. Митчик, В.В. Пантік; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
6. История легкой атлетики: Методическое пособие для студентов. - Харьков – 1988. – 45 с.
7. Коробченко В. В. Легкая атлетика. – К.: Вища школа, 1977. – 223 с.
8. Кудряшова Т.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
9. Кузьомко Л.М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 372 с. ISBN 978-966-7743-68-0
10. Лапицький В.О. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: для студентів спеціальностей 6.010202 «Спорт», галузь знань 0102

– фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко, М. Б. Чхайло. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 124 с.

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

12. Легкая атлетика: учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.

13. Легкая атлетика: учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

14. Новосельський В.Ф. Методика урока фізической культури в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 92 с.

15. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. 1997. – 583 с.

16. Полещук А.А. Конспект лекцій з курсу «Легка атлетика» за дисциплінами «Фізичне виховання», «Фізична культура», (для практичних занять студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії) /Автор: А.А.Полещук. – Х.: ХНАМГ, 2009. – 67 с.

17. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі 1-12 класи / Д.С. Присяжнюк, В.В. Дерев'янку. – Х.: Веста. Видавництво „Ранок”, 2006. – 288 с.

18. Семенов А.А. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206с.

19. Шиян Б.Н. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 182 с.

Нормативна та законодавча база:

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

Електронні ресурси

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
3. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
4. Федерація легкої атлетики України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://uaf.org.ua/>
5. Федерація легкої атлетики м. Києва: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://fla-kyiv.org.ua/>

Навчально-методичне видання

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Методичні вказівки
для вивчення дисципліни
для студентів спеціальності
017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Укладач: **Киселевська** Світлана Михайлівна

Комп’ютерне верстання