

**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ  
ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

Кафедра (циклова комісія) Фізичного виховання та фахових методи

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

заступник директора з НМР

\_\_\_\_\_ О. М. Заїка

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Легка атлетика з методикою викладання**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки \_\_\_\_\_ 5.01020101 Фізичне виховання

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_ 0101 Педагогічна освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_ вчитель фізичної культури

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення \_\_\_\_\_ технологічної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

2015 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання»

для студентів за напрямом підготовки 5.01020101 Фізичне виховання, спеціальністю 0101 Педагогічна освіта.

Розробники: Залюбівець Марина Вікторівна - викладач фізичного виховання  
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії)  
Фізичного виховання та фахових методик

Протокол № \_\_\_\_ від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри (голова циклової комісії)

\_\_\_\_\_

(підпис)

(Залюбівець М.В.)

(прізвище та ініціали)

**Опис навчальної дисципліни**  
**Легка атлетика з методикою викладання**  
**III рік навчання**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів –	Галузь знань <u>Фізичне виховання</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Напрямок підготовки <u>5.01020101 Фізичне виховання</u> (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціальність: <u>0101 Педагогічна освіта</u>	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 68		5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>Молодший спеціаліст</u>	Лекції	
		6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	26 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
Вид контролю: -			
екз.	залік		

Примітка.

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

для денної форми навчання – 68

**Опис навчальної дисципліни**  
**Легка атлетика з методикою викладання**  
**IV рік навчання**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів –	Галузь знань <u>Фізичне виховання</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Напрямок підготовки <u>5.01020101 Фізичне виховання</u> (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціальність: <u>0101 Педагогічна освіта</u>	Рік підготовки	
Змістових модулів – 1		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		7-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>Молодший спеціаліст</u>	Лекції	
		8 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		46 год.	56 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		год.	год.
Індивідуальні завдання:			
год.			
Вид контролю: - екзамен			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 120

## 1. 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:

- Історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики;
- Вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики;
- Опанування ефективною технікою видів легкої атлетики;
- Навчання техніки ходьби, бігу, стрибків та метань;
- Оздоровлення студентів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні:

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

✓ **вміти** технічно вірно виконувати ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань та скласти контрольні нормативи.

## 2. Програма навчальної дисципліни

### Модуль 1

**Тема 1.** Історія розвитку легкої атлетики, класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ.

**Тема 2.** Основи техніки легкоатлетичних вправ.

**Тема 3.** Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

**Тема 4.** Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.

**Тема 5.** Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

**Тема 6.** Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні дистанції.

### Модуль 2

**Тема 7.** Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.

**Тема 8.** Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків.

**Тема 9.** Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань.

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

**Тема 11.** Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.

**Тема 12.** Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису.

### Модуль 3

**Тема 13.** Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.

**Тема 14.** Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.

**Тема 15.** Основні методи відбору дітей для занять легкою атлетикою.

**Тема 16.** Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

**Тема 17.** Правила змагань з легкої атлетики.

**Тема 18.** Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.







#### 4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Рік підготовки 3-й</i></b>		
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.	
2	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	
<b>Змістовний модуль 2</b>		
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.	
4	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків.	
5	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань.	
<b><i>Рік підготовки 4-й</i></b>		
<b>Змістовний модуль 3</b>		
6	Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.	
7	Основні методи відбору дітей для занять легкою атлетикою.	
8	Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.	
9	Правила змагань з легкої атлетики.	
10	Методика проведення оздоровчих занять з особами старшого і похилого віку.	

#### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Рік підготовки 3-й</i></b>		
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Історія виникнення та розвитку легкої атлетики.	
<b>Змістовний модуль 2</b>		
2	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.	
3	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків.	
4	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань.	
<b><i>Рік підготовки 4-й</i></b>		
<b>Змістовний модуль 3</b>		
5	Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.	
6	Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.	
7	Правила змагань з легкої атлетики.	
8	Методика проведення оздоровчих занять з особами старшого і похилого віку.	

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Рік підготовки 3-й</b>		
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Вивчення та вдосконалення техніки загально-розвиваючих і спеціальних вправ.	
2	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	
3	Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.	
4	Методика навчання техніки штовхання ядра.	
5	Методика навчання техніки стрибка у висоту.	
<b>Змістовний модуль 2</b>		
6	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	
7	Методика навчання техніки стрибка у довжину.	
8	Методика навчання техніки метання гранати.	
9	Методика навчання техніки метання спису.	
<b>Рік підготовки 4-й</b>		
<b>Змістовний модуль 3</b>		
10	Методика навчання техніки естафетного бігу.	
11	Методика навчання техніки метання диску.	
12	Методика навчання техніки бар'єрного бігу.	
13	Методика навчання техніки потрійного стрибка.	
14	Методика навчання техніки стрибка з жердиною.	
15	Методика навчання техніки метання молоту.	

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Рік підготовки 3-й</b>		
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Історія виникнення та розвитку легкої атлетики.	
2	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	
3	Вивчення та вдосконалення техніки загально-розвиваючих і спеціальних вправ.	
4	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.	
5	Аналіз та методика навчання техніки бігу на середня дистанції.	
6	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	
7	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	
<b>Змістовний модуль 2</b>		
8	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.	
9	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків.	
10	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань.	

11	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	
12	Методика навчання техніки стрибка у довжину.	
13	Методика навчання техніки метання гранати та списа.	
<b>Рік підготовки 4-й</b>		
<b>Змістовний модуль 3</b>		
14	Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.	
15	Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого і похилого віку.	
16	Основні методи відбору дітей для занять легкою атлетикою.	
17	Методика розвитку фізичних якостей засобам легкої атлетики.	
18	Правила змагань з легкої атлетики.	
19	Методика навчання техніки естафетного бігу.	
20	Методика навчання техніки метання спису.	
21	Методика навчання техніки метання диску.	
22	Методика навчання техніки бар'єрного бігу.	
23	Методика навчання техніки потрійного стрибка.	
24	Методика навчання техніки стрибка з жердиною.	
25	Методика навчання техніки метання молоту.	

### **8. Методи навчання**

Використовуються словесні методи (пояснювання, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (кіно-, відеодемонстрація, спостереження кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконання 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.

### **9. Методи контролю**

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

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1-2 модуль), а 3 модуль екзамен.

### **10. Розподіл балів, які отримують студенти**

Набрати від 60 до 100 балів, виконуючи наступні види робіт:

1. Відвідування навчальних занять.
2. Складання контрольних нормативів.
3. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування.

### Види контролю та їх оцінка (5-6 семестр)

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість – 13 балів.
2. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів).  
Максимальна кількість – 60 балів.
3. Написання рефератів – 12 балів.
4. Усне або письмове опитування, контрольне тестування – 5 балів.

### Змістовний модуль 1

Вид/бали	15	10	5
Спортивна ходьба 1200 м. Оцінка техніки ( ін..)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
Спортивна ходьба 800 м. Оцінка техніки ( ін..)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
Біг 1500 м. ( ін..)	5,05	5,25	5,40
Біг 800 м. ( ін..)	3,05	3,20	3,40
Штовхання ядра 6 кг. ( ін..)	8,50	8,00	7,50
Штовхання ядра 3 кг. ( ін..)	7,50	7,00	6,50
Стрибок у висоту ( ін..)	140	135	130
Стрибок у висоту ( ін..)	120	115	110

#### Контрольні запитання:

Скласти пройдені теми з розділу «ТЕОРІЯ»:

- ТІМ легкої атлетики як навчально-практична дисципліна в інститутах та університетах фізичної культури (розділи, розподіл програмного матеріалу, залікові та екзаменаційні вимоги);
- Класифікація видів легкої атлетики;
- Основи техніки спортивної ходьби та бігу;
- Основи техніки легкоатлетичних стрибків;
- Основи техніки легкоатлетичних метань;
- Аналіз техніки штовхання ядра;
- Аналіз техніки бігу на середні дистанції;
- Методика навчання техніки штовхання ядра;
- Методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
- Склад та функції бригади суддів з штовхання ядра;
- Склад та функції бригади суддів з бігу на середні дистанції;
- Склад та функції бригади суддів зі стрибка у висоту;

**Змістовний модуль 2**

Вид/бали	15	10	5
Біг на 100 м. ( ін..)	12,9	13,7	14,2
Біг 100 м. ( ін..)	15,0	16,0	17,0
Стрибок у довжину ( ін..)	5,10	4,80	4,50
Стрибок у довжину ( ін..)	4,10	3,80	3,50
Метання гранати ( ін..)	35	30,00	25,00
Метання гранати ( ін..)	23	20,00	17,00
Метання спису ( ін..)	30	25,00	20,00
Метання спису ( ін..)	25	20,00	15,00

**Контрольні запитання:**

Скласти пройдені теми з розділу «ТЕОРІЯ»:

- Класифікація видів легкої атлетики;
- Основи техніки бігу;
- Основи техніки стрибків;
- Основи техніки метань;
- Аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
- Аналіз техніки стрибка у довжину;
- Аналіз техніки метання гранати;
- Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
- Методика навчання техніки стрибка у довжину;
- Методика навчання техніки метання гранати;
- Правила проведення змагань в бігу на 100 м.;
- Правила проведення змагань зі стрибків у довжину;
- Правила проведення змагань з метання гранати;
- Правила проведення змагань з метання списа.

**Види контролю та їх оцінка (7 семестр)**

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість – 10 балів.
2. Складання контрольних нормативів (один норматив – 5 балів). Максимальна кількість – 20 балів.
3. Написання рефератів – 10 балів.
4. Усне або письмове опитування, контрольне тестування – 10 балів.
5. Максимальна кількість балів на іспиті з предмету – 50 балів.

### Змістовний модуль 3

Вид легкої атлетики	Чоловіки		Жінки	
	Результат	Оцінка (бали)	Результат	Оцінка (бали)
Естафетний біг 4x100	55,0 с	5	65,0 с	5
Бар'єрний біг 100-110 м.	20,0 с	5	22,0 с	5
Метання диска	20,0 м	5	20,0 м	5
Потрійний стрибок	10,50 м	5	8,00 м	5
Стрибок з жердиною	Показ техніки		Показ техніки	
Метання молота	Показ техніки		Показ техніки	

#### Контрольні запитання:

Скласти пройдені теми з розділу «ТЕОРІЯ»:

- Аналіз техніки естафетного бігу;
- Аналіз техніки метання списа;
- Методика навчання техніки естафетного бігу;
- 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;
- Аналіз техніки бар'єрного бігу;
- Аналіз техніки метання диска;
- Методика навчання техніки бар'єрного бігу;
- Методика навчання техніки метання диска;
- Склад та функції бригади суддів з бар'єрного бігу;
- Склад та функції бригади суддів з метання диска;
- Методика розвитку максимальної сили у легкоатлетів;
- Методика розвитку «вибухової» сили (на прикладі тренування стрибунів і металників);
- Методика розвитку швидкісної сили (на приклади 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);
- Аналіз техніки стрибка з жердиною;
- Аналіз техніки метання молота;
- Методика навчання техніки стрибка з жердиною;
- Методика навчання техніки метання молота;
- Склад та функції бригади суддів зі стрибка з жердиною;
- Склад та функції бригади суддів з метання молота;
- Наукові дослідження та наукові роботи у легкій атлетиці;
- Методи науково-педагогічного дослідження;
- Інструментальні методи науково-педагогічного дослідження;
- Студентські наукові роботи.

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Методичне забезпечення

Робоча програма, перевірка та оцінювання умінь і практичних навичок студентів.

## 12. 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 «Гая», 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. – Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
6. Бондарчук А.П. Тренировка юного легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
7. Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
8. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
9. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
10. Лёгкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Г. Озоліна, В.Н. Воронина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 464 с.
11. Лёгкая атлетика / А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
12. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
13. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В., Лемешка В.Й., Прокопенка В.І.
14. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).
15. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
16. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1999. – 144 с.

### Допоміжна

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
3. Методика обучения легкоатлетическим 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 І. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 271 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

### **13. Інформаційні ресурси**

#### Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.
2. Розробляється викладачем. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри (циклової комісії) і затверджується завідувачем кафедри (головою циклової комісії).
3. Вищими навчальними закладами можуть вноситися зміни до форми та змістового наповнення «Робочої програми навчальної дисципліни» залежно від специфіки та профілю вищого навчального закладу.
4. Формат бланка – А4 (210×297 мм).

### Питання підсумкового контролю знань.

1. Місце та значення легкої атлетики в Олімпійських іграх та житті сучасної людини.
2. Легка атлетика – один із засобів підготовки до військової служби для хлопців.
3. Загальні основи чергування занять різних за величиною та спрямованістю навантажень.
4. Збалансоване харчування, склад і калорійність їжі, оптимальний життєвий режим легкоатлетів.
5. Характеристика видів, що входять до легкоатлетичного багатоборства у чоловіків та жінок.
6. Методика навчання і тренування у багатоборстві.
7. Склад суддівських бригад з бігу. Права та обов'язки старших суддів.
8. Навчання елементам техніки стрибку в довжину з розбігу «зігнувши ноги».
9. Вік, підготовленість учасників змагань, їхні права та обов'язки до змагань, заявки.
10. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Гігієна тіла, місце занять з легкої атлетики зі школярами та студентами.
11. Методики навчання елементам техніки та техніки в цілому у бігу на середні і довгі дистанції.
12. Оформлення робочої суддівської документації з бігу (крос).
13. Використання загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціальних вправ (СВ) для розвитку фізичної якості – швидкості.
14. Методика навчання елементам техніки та техніки бігу на короткі дистанції.
15. Правила змагань зі спринтерського та естафетного бігу.
16. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
17. Аналіз техніки потрійного стрибка.
18. Склад суддівської бригади та її обов'язки при проведенні змагань зі стрибків у висоту.
19. Аналіз техніки метання диску.
20. Фази метання. Дальність польоту знаряддя. Швидкість польоту.
21. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
22. Засоби та методи підготовки легкоатлетів.
23. Аналіз техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
24. Правила суддівства у багатоборстві.
25. Основи організації та умови проведення занять з легкої атлетики.
26. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
27. Відбір юних бігунів на короткі дистанції.
28. Планування роботи в ДЮСШ у легкій атлетиці.
29. Аналіз техніки бігу на довгі дистанції.
30. Види змагань, календар змагань.
31. Загальні основи чергування занять різних за величиною та спрямованістю навантажень.
32. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
33. Види підготовки легкоатлетів.

34. Основи організації та умови проведення занять з легкої атлетики.
35. Електрична активність м'яза серця у дітей.
36. Відбір юних бігунів на середні дистанції.
37. Характеристика системи спортивних змагань.
38. Розвиток рухових якостей у дітей.
39. Фазова структура серцевого циклу у спортсменів молодшого шкільного віку.
40. Написати конспект тренувального заняття (підготовча частина) у бігу на середня дистанції.
41. Діяльність головного судді у підготовці та проведенні змагань з легкої атлетики.
42. Ведення інформації на змаганнях з легкої атлетики.
43. Використання загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціальних вправ (СВ) для розвитку фізичної якості – сили.
44. Методика навчання техніки естафетного бігу, методи виправлення помилок.
45. Склад суддівських бригад зі стрибків (у довжину, висоту). Правила та обов'язки старшого судді, суддів, секретарів.
46. Мета та задачі змагань з легкої атлетики.

**Питання екзаменаційних білетів з легкої атлетики  
для студентів IV курсу**

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.
4. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
5. Види легкої атлетики та їх розподіл на окремі групи.
6. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
7. Аналіз техніки спортивної ходьби (робота рук і ніг, довжина і частота кроків, прикладне значення спортивної ходьби).
8. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у Світі, в Європі, в Україні.
9. Скільки класичних видів входять до легкої атлетики і їх перелік.
10. Які види легкої атлетики являються циклічними, а які ациклічними?
11. Визначення і характеристика легкоатлетичних вправ.
12. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
13. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
14. Частина техніки стрибка у довжину та їх аналіз.
15. Частина техніки стрибка у висоту та їх аналіз.
16. Частина техніки штовхання ядра та їх аналіз.
17. Частина техніки метання гранати та їх аналіз.
18. Частина техніки бар'єрного бігу та їх аналіз.
19. Частина техніки метання молота та їх аналіз.
20. Частина техніки метання диска та їх аналіз.
21. Частина техніки метання списа та їх аналіз.
22. Частина техніки потрійного стрибка та їх аналіз.
23. Частина техніки стрибка з жердиною та їх аналіз.
24. Склад та функції суддів на старті.
25. Склад та функції суддів на фініші.
26. Склад та функції суддів зі стрибків у висоту, та визначення переможців.
27. Склад та функції суддів зі стрибків у довжину, та визначення переможців.
28. Склад та функції суддів з легкоатлетичних метань, та визначення переможців.
29. Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.
30. Організація та проведення легкоатлетичних змагань за межами стадіону.
31. Підготовча частина уроку, її завдання та зміст.
32. Основна частина уроку, її завдання та зміст.
33. Заключна частина уроку, її завдання та зміст.
34. Фізичні (рухові) якості людини і їх значення в життєдіяльності та спорті.
35. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
36. Основні засоби в тренувальному процесі легкоатлетів на етапі початкової підготовки.
37. Методика проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.

- 38.Методика проведення занять з легкої атлетики з юнаками.
- 39.Методика проведення занять з легкої атлетики з дівчатами та жінками.
- 40.Значення відбору для ефективності процесу підготовки легкоатлетів.
- 41.Основні методи відбору для занять різними видами легкої атлетики.
- 42.Причини, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
- 43.Основні методи та послідовність навчання техніки легкоатлетичних видів.
- 44.Основні принципи (закономірності) навчання техніки та тренування в легкій атлетиці.
- 45.Основні методи та методика розвитку витривалості у бігунів на різні дистанції.
- 46.Основні методи та методика розвитку швидкості у бігунів на короткі дистанції.
- 47.Основні методи та методика розвитку сили в різних видах легкої атлетики.
- 48.Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
- 49.Аналіз техніки естафетного бігу 4x100 м.
- 50.Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
- 51.Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
- 52.Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
- 53.Методика навчання техніки стрибка у довжину.
- 54.Методика навчання техніки стрибка у висоту.
- 55.Методика навчання техніки метання гранати.
- 56.Основні засоби (вправи) за легкої атлетики, які використовуються в тренувальному процесі у вашому виді спорту.
- 57.Педагогічні здібності викладача (вчителя) з фізичного виховання.
- 58.Критичні періоди розвитку фізичних якостей у підлітків та юнаків.
- 59.Анатомо-фізіологічні фактори, які впливають на проявлення витривалості. Методика розвитку витривалості в бігу на середні дистанції.
- 60.Вплив занять з використанням різних видів легкої атлетики на морфо функціональні характеристики організму.
- 61.Анатомо-фізіологічні фактори які впливають на проявлення бистроти. Методика її розвитку в різних видах легкої атлетики.
- 62.Основні методи відбору для занять легкою атлетикою.
- 63.Анатомо-фізіологічні фактори які впливають на проявлення сили. Методика її розвитку.
- 64.Методика проведення занять з дівчатами та жінками.