

31

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан факультету ІССТ
[Signature] / О.В.Нестеренко/
« 29 » грудня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"Легка атлетика з методикою викладання"
(назва навчальної дисципліни)

номер	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Киселевська С.М. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

[Signature]
(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від "31" грудня 2023 року

Завідувач кафедри

[Signature]
(підпис)

/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП

[Signature]
(підпис)

/Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичною комісією спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

протокол № 4 від « 29 » грудня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 н.р.

шифр	Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження заступником декана факультету
		Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	контр. робота			
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	20	20	50				1	Е	5	

шифр	Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження заступником декана факультету
		Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	контр. робота			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	Е	7	

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:

1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності.
2. Знайомство студентів із теоретичними основами легкої атлетики.
3. Формування у студентів практичних умінь виконання легкоатлетичних вправ.
4. Формування у студентів педагогічних умінь і навичок.

Пререквізити дисципліни: анатомія людини, підвищення спортивної майстерності (за обраним видом спорту); біомеханіка.

Постреквізити дисципліни: професійно-педагогічне удосконалення (за обраним видом спорту); практики – спортивно-педагогічна, виробнича (тренерська).

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 зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної

	області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
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.

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.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Програма навчальної дисципліни /денна форма/

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. (40 г.)

Лекція 1. Вступ до легкої атлетики.

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

Лекція 2. Загально-розвивальні і спеціальні вправи легкоатлета.

Загально-розвивальні вправи легкоатлета. Вимоги до вибору спеціальних вправ. Методичні правила виконання спеціальних вправ. Спеціальні вправи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей легкоатлета. Спеціальні вправи, що спрямовані на вдосконалення техніки рухів.

Лекція 3. Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ. Техніка, методика навчання в спортивній ходьбі.

Лекція 4. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні помилки під час бігу на короткі дистанції та їх виправлення. Тренування в бігу.

Лекція 5. Техніка та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.

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

Лекція 6. Техніка та методика навчання естафетному бігу та багатоборствам.

Естафетний біг. Правила змагань з естафетного бігу. Техніка естафетного бігу. Основні помилки під час естафетного бігу. Тренування в естафетному бігу. Характеристика багатоборств. Підготовка багатоборця. Участь у змаганнях.

Лекція 7. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам - стрибок у довжину, потрійний стрибок.

Характеристика стрибків. Стрибок у довжину: техніка стрибка. Навчання техніки стрибків у довжину. Виправлення помилок. Тренування стрибуна у довжину. Потрійний стрибок: техніка стрибка. Навчання техніки

потрійного стрибка. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення. Тренування в потрійному стрибку.

Лекція 8. Техніка та методика навчання метанню списа, м'яча, гранати.

Техніка метання списа. Навчання техніки метання списа. Метання м'яча й гранати. Основні помилки під час метання списа та їх виправлення. Основні помилки при метанні м'яча й гранати. Тренування в метанні списа й гранати.

Лекція 9. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

Характер змагань. Календар, положення і програма змагань. Оцінювання результатів. Суддівська колегія та її обов'язки. Правила змагань з бігу і ходьби. Правила змагань зі стрибків. Правила змагань з метань. Інформація і врочисті процедури. Місця для занять легкою атлетикою.

Лекція 10. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

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

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Техніка навчання та виконання загально-розвивальних та спеціальних вправ.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу з низького старту.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання естафетному бігу.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з місця та з розбігу способом «зігнувши ноги».

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу способом «ножиці».

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання потрійному стрибку.

Заняття 10. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання метанню малого м'яча.

Програма навчальної дисципліни /заочна форма/ МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. (20 г.)

Лекція 1. Загально-розвивальні і спеціальні вправи легкоатлета.

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

Лекція 2. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.

Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні помилки під час бігу на короткі дистанції та їх виправлення. Естафетний біг. Правила змагань з естафетного бігу. Техніка естафетного бігу. Основні помилки під час естафетного бігу.

Лекція 3. Техніка та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції та спортивної ходьби.

Біг на середні і довгі дистанції. Особливості бігу на довгі дистанції в різних умовах. Основні помилки під час бігу на середні та довгі дистанції та їх виправлення. Тренування в бігу на середні й довгі дистанції. Тренування в різні періоди річного циклу. Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі.

Лекція 4. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам - стрибок у довжину з місця та з розбігу, потрійний стрибок.

Характеристика стрибків. Стрибок у довжину: техніка стрибка. Навчання техніці стрибків у довжину. Виправлення помилок. Тренування стрибку у довжину. Потрійний стрибок: техніка стрибка. Навчання техніки потрійного стрибка. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення. Тренування в потрійному стрибку.

Лекція 5. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

Вимоги до проведення занять з легкої атлетики. Вимоги та рекомендації до процесу складання конспекту уроку. Постановка завдань заняття. Рекомендації щодо заповнення граф. Оптимальна послідовність

роботи над конспектом.

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Техніка навчання та виконання загально-розвивальних та спеціальних вправ.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції з низького старту.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання естафетному бігу.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з місця та з розбігу способом «зігнувши ноги».

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання потрійному стрибку.

Індивідуальне завдання

(в межах самостійної роботи студентів)

Індивідуальне завдання підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи 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 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 цій робочій програмі, 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 Здобувача 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 Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

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)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

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.

Методи контролю та оцінювання знань

1. 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 уміння 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.

2. 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*, 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.

3. Підсумковий (семестровий) контроль здійснюється під час проведення залікової/екзаменаційної 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.

Методи оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /денна/.

Поточне оцінювання М1	Модульний контроль	Сума балів
ЗМ1	контрольна робота	
70	30	100

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – екзамен /заочна/.

Поточне оцінювання М1	Модульний контроль	Сума балів
ЗМ1	контрольна робота	
70	30	100

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	Задовільно	
64-73	D		
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

Роз'яснення щодо оцінювання та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Орієнтовна тематика/зміст контрольної роботи Контрольна робота 1.

1. Чим відрізняються спеціальні вправи від підвідних?
2. Які вправи використовують в якості підготовчих до основних, технічно складних вправ. Яке завдання вирішується за допомогою підготовчих вправ.

3. Які вправи застосовуються бігунами на короткі дистанції для вирішення конкретних завдань швидко-силової підготовки?
4. На які групи поділяються спеціальні вправи для розвитку силових якостей метальників?
5. Назвіть основний засіб розвитку загальної витривалості?
6. Назвіть основні методи тренування:
7. Перелічіть різновиди стрибків і метань.
8. Назвіть тест для оцінювання витривалості.
9. Назвіть основні документи планування занять з легкої атлетики.
10. Опишіть техніку потрійного стрибка.
11. Структура уроку з легкої атлетики та завдання кожної частини уроку.
12. Класифікація легкоатлетичних вправ.
13. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
14. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
15. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
16. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
17. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
18. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
19. Назвіть спеціальні вправи легкоатлета.
20. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.

Контрольна робота 2.

Скласти план-конспект уроку з легкої атлетики за визначеною тематикою.

Завдання 3.

Провести практичне заняття згідно розробленого плану-конспекту з легкої атлетики.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

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 кола 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 кола 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 кола 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

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, 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.

Здобувач, 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.

Здобувач 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.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
ISBN 978-966-485-060-2

Навчальні посібники:

1. Демидова І.В. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції): Навчально-методичний посібник. – Миколаїв, 2016. 61 с.

2. Кошева, Л. В. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання: навч. посіб. для викладачів і студентів / Л.В. Кошева, Т.О. Ольхова. – Краматорськ: ДДМА, 2019. – 55 с. ISBN 978-966-379-908-7

3. 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.

4. 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

5. Момот О.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч. метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 132 с.

6. 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

Конспекти лекцій: на освітньому сайті org2.knuba.edu.ua

Методичні роботи:

1. Киселевська С.М. Легка атлетика з методикою викладання: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська – Київ: КНУБА, 2022. – 35 с.

Інформаційні ресурси:

1. Новини НОК України. Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/news/>

2. Федерація легкої атлетики м. Києва. Режим доступу до ресурсу: <https://fla-kyiv.org.ua/>

3. Федерація легкої атлетики України. Режим доступу до ресурсу:
<https://uaf.org.ua/>

