



СИЛАБУС

освітнього компонента

«Теорія та методика викладання легкої атлетики»

Освітньо-професійний
ступінь:

фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійна
програма:

Фізична культура і спорт

Галузь знань:

01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

Посилання на курс у системі
дистанційного навчання:

<https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1595>

Семестр:
III-IV (V, VI)

Кількість
кредитів:

7

Мова викладання:
державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу:

Ковальчук Ірина Віталіївна,
викладач фізичної культури

Контактна
інформація:

тел. 0977857117
e-mail: ira-top-spin@ukr.net

Інформація про
консультації (за
потреби):

очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби)

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	полягає у формуванні компетентностей щодо оволодіння технікою основних видів легкоатлетичних вправ, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної та організаторської діяльності з легкої атлетики, реалізації інноваційних освітніх технологій, дотримання положень академічної доброчесності, а також розвитку здатності організовувати та проводити заняття з урахуванням принципів інклюзивної освіти, індивідуальних можливостей і потреб осіб з інвалідністю
--	---

	та різних груп населення.
Кількість кредитів	7
Загальна кількість годин	210
Кількість змістових модулів	3
Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	<i>обов'язковий освітній компонент</i>
Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	<i>історія фізичної культури, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, долікарська допомога, анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури.</i> РН 1 <i>Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.</i> РН 2 <i>Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.</i> РН 3 <i>Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</i> РН 4. <i>Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.</i> РН 5. <i>Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.</i> РН 6. <i>Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.</i> РН 7. <i>Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.</i> РН 9. <i>Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.</i> РН 10 <i>Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.</i> РН 12 <i>Аналізувати специфіку розвитку фізкультурно-спортивного руху на національному рівні.</i>
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	Диференційований залік

**ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ЗК 2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові

	цінності і 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 3	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК 7	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 9	
СК 1	Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.
СК 2	Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно- спортивних, оздоровчих заходів.
СК 3	Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
СК 4	Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.
СК 6	Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
СК 8	Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
СК 9	Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.
СК 10	Здатність застосовувати сучасні методики планування, організації та проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності з урахуванням вікових, фізичних та соціальних особливостей різних груп населення, включно з особами з інвалідністю.
РН 6	Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.
РН 7	Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.
РН 8	Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.
РН 9	Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного

	забезпечення.
РН 10	Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.
РН 11	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.
РН 16	Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.
РН 18	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.
РН 20	Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.
РН 21	Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
Змістовий модуль 1. Класифікація і характеристика легкоатлетичних вправ. Основи техніки легкоатлетичних видів. Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.						
2				4	Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики». <i>Історія розвитку легкої атлетики.</i>	Знати: <i>Предмет, завдання та структуру навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики». Основні етапи історичного розвитку легкої атлетики у світі та в Україні. Внесок видатних спортсменів і тренерів у становлення та популяризацію легкої атлетики. Місце легкої атлетики у системі фізичного виховання та спорту.</i> Вміти: <i>Використовувати історичні приклади для пояснення значення легкої атлетики студентам. Пояснювати роль легкої атлетики у формуванні фізичних якостей та культури рухів. Застосовувати знання про історію розвитку легкої атлетики для мотивації учасників занять. Аналізувати історичні тенденції та їх вплив на сучасну методика</i>

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						викладання. Розуміти: Значення легкої атлетики як базового виду спорту у фізичному вихованні. Взаємозв'язок історичного розвитку легкої атлетики з сучасними освітніми та тренерськими практиками. Соціально-культурну роль легкої атлетики у формуванні здорового способу життя та інклюзії. Необхідність поєднання теоретичних знань і практичних навичок у викладанні дисципліни.
4				6	Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ.	Знати: Загальні принципи техніки бігу, стрибків та метань. Біомеханічні основи рухів: положення тіла, робота рук і ніг, ритм та координація. Типові помилки у виконанні легкоатлетичних вправ та їх причини. Вимоги до техніки виконання основних видів легкої атлетики. Вміти: Визначати правильні та неправильні елементи техніки у бігу, стрибках і метаннях. Використовувати вправи для формування та закріплення правильних рухових навичок. Пояснювати студентам основні технічні елементи легкоатлетичних вправ. Застосовувати методи корекції помилок у навчальному процесі. Розуміти: Значення техніки як основи ефективності та безпеки у легкій атлетиці. Взаємозв'язок технічної підготовки з розвитком фізичних якостей. Роль правильного виконання вправ у досягненні спортивних результатів. Необхідність систематичного вдосконалення техніки у процесі навчання та тренування.
4				4	Тема 3. Особливості розвитку рухових здібностей у юних легкоатлетів.	Знати: Основні рухові здібності (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація) та їх значення у легкій атлетиці. Вікові особливості розвитку рухових здібностей у дітей та підлітків. Принципи та методи розвитку рухових здібностей у юних спортсменів. Типові помилки у тренуванні дітей та їх наслідки. Вміти: Визначати рівень розвитку рухових здібностей у юних легкоатлетів. Підбирати вправи

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						відповідно до вікових та індивідуальних особливостей. Планувати тренувальні завдання для розвитку швидкості, сили, витривалості та координації. Застосовувати ігрові та змагальні методи для стимулювання розвитку рухових здібностей. Розуміти: Взаємозв'язок між віковими особливостями та ефективністю розвитку рухових здібностей. Значення поступовості та систематичності у тренуванні юних спортсменів. Роль рухових здібностей у формуванні техніки легкоатлетичних вправ. Необхідність інклюзивного підходу та врахування індивідуальних можливостей кожної дитини.
2				2	Тема 4. Основи навчання в легкій атлетиці.	Знати: Основні принципи навчання у легкій атлетиці: поступовість, систематичність, доступність, індивідуалізація. Методи навчання: пояснення, показ, вправи, ігрові та змагальні методи. Етапи навчання техніки: ознайомлення, відпрацювання, закріплення. Роль допоміжних вправ у формуванні рухових навичок. Вміти: Пояснювати студентам технічні елементи легкоатлетичних вправ. Використовувати різні методи навчання залежно від рівня підготовленості учасників. Планувати навчальний процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. Застосовувати вправи для корекції та закріплення техніки. Розуміти: Значення систематичного навчання для формування стійких рухових навичок. Взаємозв'язок між методикою навчання та ефективністю засвоєння техніки. Роль мотивації та інклюзивного підходу у навчанні легкої атлетики. Необхідність поєднання теоретичних знань і практичних вправ у навчальному процесі.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
	4			6	Тема 5. Методика навчання техніки спортивної ходьби, метання малого м'яча.	Знати Основні правила та особливості техніки спортивної ходьби. Біомеханічні принципи рухів у спортивній ходьбі (постановка стопи, робота рук, ритм). Методичні прийоми навчання спортивної ходьби. Техніку метання малого м'яча та правила безпеки. Вправи для розвитку сили, координації та точності у метанні. Вміти Пояснювати та демонструвати техніку спортивної ходьби. Виявляти та виправляти типові помилки у ходьбі. Використовувати вправи для формування правильних рухових навичок у спортивній ходьбі. Показувати техніку метання малого м'яча та організовувати навчальні вправи. Планувати навчальні завдання для розвитку точності та сили у метанні. Розуміти Значення спортивної ходьби як базового засобу розвитку витривалості та культури рухів. Роль метання малого м'яча у формуванні навичок металевих дисциплін легкої атлетики. Взаємозв'язок технічної підготовки з розвитком фізичних якостей. Необхідність дотримання правил безпеки під час навчання спортивної ходьби та метання.
	6			8	Тема 6. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції метання гранати.	Знати: Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції (постановка стопи, ритм, дихання, робота рук). Біомеханічні та фізіологічні основи витривалості у бігу. Методичні прийоми навчання бігу на середні та довгі дистанції. Техніку метання гранати та правила безпеки. Вправи для розвитку сили, координації та точності у метанні. Вміти: Пояснювати та демонструвати техніку бігу на середні та довгі дистанції. Використовувати вправи для формування витривалості та економічності рухів. Виявляти та виправляти типові помилки у техніці бігу. Показувати техніку метання гранати та організовувати навчальні вправи. Планувати навчальні завдання для розвитку точності та сили у

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						метанні гранати. Розуміти: Значення бігу на середні та довгі дистанції для розвитку витривалості та загальної працездатності. Взаємозв'язок технічної підготовки з розвитком фізичних якостей у бігу та метанні. Роль метання гранати як підготовчої вправи до металевих дисциплін легкої атлетики. Необхідність дотримання правил безпеки під час навчання бігу та метання.
	4			6	Тема 7. Методика навчання техніки кросового бігу.	Знати: Особливості техніки кросового бігу (постановка стопи, робота рук, ритм, дихання). Вплив бігу по пересіченій місцевості на розвиток витривалості та координації. Методичні прийоми навчання кросового бігу. Правила безпеки під час занять кросовим бігом. Вміти: Пояснювати та демонструвати техніку кросового бігу. Використовувати вправи для розвитку витривалості та адаптації до різних умов місцевості. Виявляти та виправляти типові помилки у техніці бігу. Планувати навчальні завдання для поступового збільшення дистанції та навантаження. Розуміти: Значення кросового бігу для загальної фізичної підготовки та розвитку витривалості. Взаємозв'язок між технікою бігу та ефективністю подолання пересіченої місцевості. Роль кросового бігу у формуванні психологічної стійкості та дисципліни спортсмена. Необхідність поступовості та індивідуального підходу у навчанні кросового бігу.
	4			2	Тема 8. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції, метання спису.	Знати: Основні елементи техніки бігу на короткі дистанції: старт, прискорення, біг по дистанції, фініш. Біомеханічні особливості спринтерського бігу (робота стопи, рук, тулуба, ритм). Типові помилки у техніці бігу на короткі дистанції та способи їх виправлення. Техніку метання списа: хват, розбіг, фінальне зусилля, випуск списа. Правила безпеки та організації занять з метання списа. Вміти:

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Пояснювати та демонструвати техніку бігу на короткі дистанції. Використовувати вправи для формування стартових і спринтерських навичок. Виявляти та виправляти помилки у техніці бігу. Показувати техніку метання списа та організовувати навчальні вправи. Планувати навчальні завдання для розвитку сили, координації та точності у метанні списа. Розуміти: Значення бігу на короткі дистанції для розвитку швидкісних якостей спортсмена. Взаємозв'язок технічної підготовки з розвитком фізичних якостей у спринті та метанні. Роль метання списа як базової метальної дисципліни у легкій атлетиці. Необхідність поступовості та індивідуального підходу у навчанні техніки бігу та метання.
	6			8	Тема 9. Методика навчання техніки естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу.	Знати: Основні елементи техніки естафетного бігу: старт, біг по дистанції, передача естафетної палички, фініш. Правила та вимоги до передачі естафети. Типові помилки у техніці естафетного бігу та способи їх виправлення. Техніку стрибка у довжину з розбігу: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Біомеханічні особливості стрибка у довжину та вправи для його вдосконалення. Вміти: Пояснювати та демонструвати техніку естафетного бігу. Організовувати навчальні вправи для відпрацювання передачі естафетної палички. Виявляти та виправляти помилки у техніці естафетного бігу. Пояснювати та демонструвати техніку стрибка у довжину з розбігу. Використовувати вправи для формування правильних навичок відштовхування та приземлення. Розуміти: Значення естафетного бігу для розвитку командного духу та швидкісних якостей. Взаємозв'язок технічної підготовки з ефективністю виконання естафетного бігу. Роль стрибка у довжину як базової стрибкової дисципліни у легкій атлетиці. Необхідність поступовості та індивідуального підходу у навчанні техніки естафетного бігу та стрибка у довжину.
	4			6	Тема 10. Методика	Знати:

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
					навчання техніки стрибка у висоту.	Основні способи виконання стрибка у висоту: «переступання», «хвиля», «фосбері-флор». Біомеханічні особливості стрибка у висоту: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Методичні прийоми навчання техніки стрибка у висоту. Типові помилки у виконанні стрибка та методи їх виправлення. Правила безпеки та організації занять зі стрибків. Вміти: Пояснювати та демонструвати техніку стрибка у висоту різними способами. Використовувати вправи для формування правильних навичок розбігу, відштовхування та приземлення. Виявляти та виправляти помилки у техніці стрибка. Планувати навчальні завдання для поступового засвоєння техніки стрибка у висоту. Організовувати навчальні та тренувальні заняття зі стрибків з урахуванням рівня підготовленості студентів. Розуміти: Значення стрибка у висоту як базової стрибкової дисципліни у легкій атлетиці. Взаємозв'язок технічної підготовки зі спортивними результатами у стрибках. Роль поступовості та систематичності у навчанні техніки стрибка у висоту. Необхідність індивідуального підходу та дотримання правил безпеки під час навчання.
Змістовий модуль 2 - Класифікація видів легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.						
	4			4	Тема 11. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	Знати: Основні види легкоатлетичних змагань (бігові, стрибкові, метальні, багатоборства). Структуру та етапи організації змагань: підготовчий, основний, заключний. Правила проведення змагань відповідно до міжнародних та національних стандартів. Функції та обов'язки суддівської колегії. Вимоги до спортивних споруд та інвентарю для проведення змагань. Вміти: Планувати та організовувати легкоатлетичні

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						змагання різного рівня (навчальні, місцеві, регіональні). Розробляти положення та регламент змагань. Розподіляти обов'язки між суддями та учасниками організації. Забезпечувати дотримання правил безпеки під час проведення змагань. Аналізувати результати змагань та оформлювати протоколи. Розуміти: Значення змагань як засобу мотивації та розвитку спортсменів. Взаємозв'язок між якісною організацією змагань та рівнем спортивних результатів. Роль суддівства у забезпеченні чесності та об'єктивності спортивної боротьби. Необхідність інклюзивного підходу та доступності змагань для всіх учасників.
6				8	Тема 12. Особливості організації і проведення змагань з легкої атлетики в школі та ДЮСШ.	Знати: Основні завдання та мету проведення легкоатлетичних змагань у школі та ДЮСШ. Види та форми організації змагань для дітей та юнацтва (індивідуальні, командні, естафетні). Правила проведення легкоатлетичних дисциплін у навчальних закладах. Особливості суддівства та протоколювання результатів у дитячо-юнацькому спорті. Вимоги до спортивних споруд, інвентарю та безпеки під час проведення змагань. Вміти: Планувати та організовувати легкоатлетичні змагання у школі та ДЮСШ. Розробляти положення та програму змагань з урахуванням вікових особливостей учасників. Розподіляти обов'язки між суддями, вчителями та тренерами. Забезпечувати дотримання правил безпеки та інклюзивності під час проведення змагань. Розуміти: Значення змагань як засобу виховання, мотивації та розвитку дітей і юнацтва. Взаємозв'язок між якісною організацією

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						змагань та формуванням інтересу до занять легкою атлетикою. Роль змагань у формуванні командного духу, дисципліни та спортивної культури. Необхідність врахування вікових, психологічних та індивідуальних особливостей учасників при організації змагань. Аналізувати результати та оформлювати протоколи змагань.
2				4	Тема 13. Основи тренування в легкій атлетиці.	Знати: Основні принципи спортивного тренування: поступовість, систематичність, індивідуалізація, варіативність. Структуру тренувального процесу: підготовчий, основний та заключний періоди. Засоби тренування у легкій атлетиці (загальні та спеціальні вправи). Методи розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координації. Особливості планування тренувальних занять для різних вікових груп. Вміти: Скласти план тренувального заняття з урахуванням мети та завдань. Підбирати вправи для розвитку конкретних фізичних якостей. Використовувати різні методи тренування (інтервальний, повторний, ігровий, змагальний). Контролювати навантаження та відновлення спортсменів. Аналізувати ефективність тренувального процесу. Розуміти: Значення тренування як основи підготовки спортсмена у легкій атлетиці. Взаємозв'язок між розвитком фізичних якостей та технічною майстерністю. Роль тренувального процесу у формуванні психологічної стійкості та дисципліни. Необхідність індивідуального підходу та врахування вікових, фізіологічних і психічних особливостей спортсменів.
2				2	Тема 14. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкої атлетики.	Знати: Основні етапи організації легкоатлетичних змагань (підготовчий, проведення, підсумковий). Види легкоатлетичних дисциплін та їх специфіку у змагальному процесі. Правила

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						проведення бігових, стрибкових та метальних дисциплін. Структуру та функції суддівської колегії. Нормативні документи, що регламентують проведення змагань (національні та міжнародні правила). Вміти: Планувати та організовувати змагання різного рівня (навчальні, місцеві, регіональні). Розробляти положення та програму змагань. Розподіляти обов'язки між суддями та організаторами. Застосовувати правила суддівства у різних дисциплінах. Оформлювати протоколи та аналізувати результати змагань. Розуміти: Значення якісної організації та суддівства для забезпечення чесності та об'єктивності спортивної боротьби. Взаємозв'язок між правилами проведення змагань та безпекою учасників. Роль суддівства у формуванні спортивної культури та дисципліни. Необхідність інклюзивного підходу та доступності змагань для всіх учасників.
	6			2	Тема 15. Методика навчання техніки легкоатлетичних метань: - штовхання ядра; - метання диска; - метання молота.	Знати: Основні етапи техніки метань: підготовка, розбіг/поворот, фінальне зусилля, випуск снаряда. Біомеханічні особливості штовхання ядра, метання диска та молота. Методичні прийоми навчання кожного виду метань. Типові помилки у виконанні метальних вправ та способи їх виправлення. Правила безпеки та вимоги до інвентарю під час занять метаннями. Вміти: Пояснювати та демонструвати техніку штовхання ядра, метання диска та молота. Використовувати вправи для формування правильних навичок у метальних дисциплінах. Виявляти та виправляти помилки у техніці метань. Планувати навчальні завдання для поступового засвоєння техніки метань. Організовувати навчальні та тренувальні заняття з метань з урахуванням рівня

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						підготовленості студентів. Розуміти: Значення металевих дисциплін у розвитку сили, координації та витривалості спортсмена. Взаємозв'язок технічної підготовки з результативністю у металевих видах легкої атлетики. Роль поступовості та систематичності у навчанні техніки метань. Необхідність індивідуального підходу та дотримання правил безпеки під час навчання метань.
	6			2	Тема 16. Методика навчання техніки стрибка у висоту: - способом «переступання»; - способом «хвиля, перека́т»; - способом «фосбері флор».	Знати: Основні етапи техніки стрибка у висоту: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Особливості виконання стрибка способом «переступання» (класичний варіант із перенесенням ноги через планку). Особливості виконання стрибка способом «хвиля, перека́т» (плавне перекочування тулуба над планкою). Особливості виконання стрибка способом «фосбері-флор» (сучасний варіант із перевертанням спиною до планки). Біомеханічні принципи рухів у кожному способі. Типові помилки та методи їх виправлення. Правила безпеки та вимоги до інвентарю. Вміти: Пояснювати та демонструвати техніку стрибка у висоту різними способами. Використовувати вправи для формування правильних навичок розбігу, відштовхування та приземлення. Виявляти та виправляти помилки у техніці стрибка способом «переступання», «хвиля, перека́т» та «фосбері-флор». Планувати навчальні завдання для поступового засвоєння кожного способу. Організовувати навчальні та тренувальні заняття зі стрибків з урахуванням рівня підготовленості студентів. Розуміти: Значення різних способів стрибка у висоту для розвитку технічної майстерності спортсмена. Взаємозв'язок між технікою та результативністю у стрибках. Роль

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						<i>поступовості та систематичності у навчанні кожного способу. Необхідність індивідуального підходу та врахування фізичних і психологічних особливостей спортсменів.</i>
	6			2	Тема 17. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу: - способом «прогнувшись»; - способом «ножиці».	Знати: <i>Основні етапи техніки стрибка у довжину з розбігу: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Особливості виконання стрибка способом «прогнувшись» (акцент на вигин тулуба та винос рук). Особливості виконання стрибка способом «ножиці» (імітація бігових рухів у фазі польоту). Біомеханічні принципи рухів у стрибку у довжину. Типові помилки та методи їх виправлення. Правила безпеки та вимоги до інвентарю.</i> Вміти: <i>Пояснювати та демонструвати техніку стрибка у довжину різними способами. Використовувати вправи для формування правильних навичок розбігу, відштовхування та приземлення. Виявляти та виправляти помилки у техніці стрибка способом «прогнувшись» та «ножиці». Планувати навчальні завдання для поступового засвоєння кожного способу. Організовувати навчальні та тренувальні заняття зі стрибків з урахуванням рівня підготовленості студентів.</i> Розуміти: <i>Значення різних способів стрибка у довжину для розвитку технічної майстерності спортсмена. Взаємозв'язок між технікою та результативністю у стрибках. Роль поступовості та систематичності у навчанні кожного способу. Необхідність індивідуального підходу та врахування фізичних і психологічних особливостей спортсменів.</i>
	6			2	Тема 18. Методика навчання техніки бар'єрного бігу: - біг на 100 м та 110 м. з/б; - біг 400м. з/б.	Знати: <i>Основні етапи техніки бар'єрного бігу: старт, розбіг до першого бар'єра, подолання бар'єра, біг між бар'єрами, фініш. Особливості техніки бігу на 100 м та 110 м з бар'єрами (короткі дистанції, акцент на швидкість і ритм).</i>

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						<i>Особливості техніки бігу на 400 м з бар'єрами (поєднання витривалості та техніки подолання бар'єрів). Біомеханічні принципи рухів при подоланні бар'єра (робота опорної та махової ноги, положення тулуба, рук). Типові помилки у бар'єрному бігу та методи їх виправлення. Правила безпеки та вимоги до інвентарю.</i> Вміти: <i>Пояснювати та демонструвати техніку бар'єрного бігу на різних дистанціях. Використовувати вправи для формування правильних навичок подолання бар'єрів. Виявляти та виправляти помилки у техніці бігу з бар'єрами. Планувати навчальні завдання для поступового засвоєння техніки бігу на 100/110 м та 400 м з бар'єрами. Організовувати навчальні та тренувальні заняття з бар'єрного бігу з урахуванням рівня підготовленості студентів.</i> Розуміти: <i>Значення бар'єрного бігу для розвитку швидкісно-силових якостей, координації та витривалості. Взаємозв'язок між технікою подолання бар'єрів та результативністю у змаганнях. Роль поступовості та систематичності у навчанні бар'єрного бігу. Необхідність індивідуального підходу та врахування фізичних і психологічних особливостей спортсменів.</i>
	4			2	Тема 19. Методика навчання техніки бігу з перешкодами, біг 3000м.	Знати: <i>Особливості техніки бігу з перешкодами (старт, подолання бар'єрів, ритм між перешкодами, фініш). Техніку подолання водяної ями у бігу на 3000 м з перешкодами. Біомеханічні та фізіологічні основи витривалості у бігу на довгі дистанції. Методичні прийоми навчання бігу з перешкодами та бігу на 3000 м. Типові помилки у техніці бігу з перешкодами та способи їх виправлення. Правила безпеки та вимоги до інвентарю.</i> Вміти:

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Пояснювати та демонструвати техніку бігу з перешкодами. Використовувати вправи для формування правильних навичок подолання бар'єрів та водяної ями. Планувати навчальні завдання для розвитку витривалості та техніки бігу на 3000 м. Виявляти та виправляти помилки у техніці бігу з перешкодами. Організовувати навчальні та тренувальні заняття з бігу на довгі дистанції з урахуванням рівня підготовленості студентів. Розуміти: Значення бігу з перешкодами для розвитку витривалості, координації та психологічної стійкості спортсмена. Взаємозв'язок між технікою подолання перешкод та результативністю у бігу на 3000 м. Роль поступовості та систематичності у навчанні бігу з перешкодами. Необхідність індивідуального підходу та врахування фізичних і психологічних особливостей спортсменів.
	6			2	Тема 20. Легкоатлетичне багатоборство.	Знати: Основні види легкоатлетичного багатоборства (п'ятиборство, семиборство, десятиборство). Структуру та склад дисциплін у багатоборстві (бігові, стрибкові, метальні вправи). Правила проведення змагань з багатоборства та система нарахування очок. Особливості підготовки спортсменів-багатоборців. Типові помилки у виконанні різних дисциплін багатоборства. Вміти: Пояснювати та демонструвати техніку основних дисциплін багатоборства. Планувати тренувальні завдання з урахуванням багатопрофільності підготовки. Використовувати вправи для розвитку універсальних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, координація). Аналізувати результати виступів у багатоборстві та визначати сильні й слабкі сторони спортсмена. Організовувати навчальні та тренувальні заняття з багатоборства.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Розуміти: Значення багатоборства як комплексного виду легкої атлетики для всебічного розвитку спортсмена. Взаємозв'язок між технічною та фізичною підготовкою у багатоборстві. Роль багатоборства у формуванні універсальних навичок та спортивної культури. Необхідність індивідуального підходу та систематичності у підготовці багатоборців.
Змістовий модуль 3 - «Основи планування в легкій атлетиці. Основи організації та проведення змагань з легкої атлетики»						
4				2	Тема 21. Форми організації та методика проведення занять з легкої атлетики в ЗЗСО.	Знати: Основні форми організації занять з легкої атлетики у школі: уроки фізичної культури, гуртки, секції, спортивні свята та змагання. Методичні принципи проведення занять: доступність, поступовість, індивідуалізація, варіативність. Вікові особливості учнів та їх вплив на вибір вправ і навантаження. Правила безпеки та вимоги до інвентарю й спортивних споруд у ЗЗСО. Роль легкої атлетики у формуванні фізичної культури школярів. Вміти: Планувати та організовувати уроки легкої атлетики з урахуванням навчальної програми. Використовувати різні форми занять (індивідуальні, групові, командні). Підбирати вправи відповідно до вікових та фізичних можливостей учнів. Організовувати позакласні заходи з легкої атлетики (гуртки, секції, змагання). Забезпечувати дотримання правил безпеки під час занять. Розуміти: Значення легкої атлетики як базового виду спорту для розвитку фізичних якостей школярів. Взаємозв'язок між формами організації занять та ефективністю навчального процесу. Роль занять легкою атлетикою у вихованні дисципліни, командного духу та мотивації до здорового способу життя. Необхідність індивідуального підходу та інклюзивності у проведенні занять у ЗЗСО.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
2					Тема 22. Планування та облік навчальної роботи з легкої атлетики в ЗЗСО.	Знати: Основні принципи планування навчальної роботи з легкої атлетики у школі. Структуру навчального плану та календарного розподілу занять. Вимоги до ведення облікової документації (журнали, плани-конспекти, звіти). Нормативні документи, що регламентують навчальний процес у ЗЗСО. Особливості планування занять з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Вміти: Скласти календарні та поурочні плани занять з легкої атлетики. Вести облік навчальної роботи відповідно до вимог освітніх стандартів. Планувати навчальні завдання з урахуванням навчальної програми та рівня підготовленості учнів. Аналізувати результати навчальної діяльності та коригувати плани. Використовувати сучасні методи обліку та контролю навчальної роботи (електронні журнали, цифрові платформи). Розуміти: Значення планування як основи ефективності навчального процесу. Взаємозв'язок між систематичним обліком роботи та якістю навчання. Роль планування у забезпеченні поступовості та індивідуалізації навчання. Необхідність дотримання нормативних вимог та стандартів у плануванні й обліку занять.
2					Тема 23. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою, їх обладнання та експлуатація.	Знати: Види спортивних споруд для занять легкою атлетикою: стадіони, манежі, спеціалізовані майданчики. Основні елементи легкоатлетичних споруд: бігові доріжки, сектора для стрибків і метань, допоміжні зони. Вимоги до обладнання для бігових, стрибкових та металевих дисциплін. Нормативні документи щодо експлуатації спортивних споруд. Правила безпеки та санітарно-гігієнічні вимоги до спортивних об'єктів. Вміти:

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Оцінювати стан спортивних споруд та їх відповідність нормативним вимогам. Організовувати використання обладнання для занять легкою атлетикою. Планувати розташування та використання секторів для різних дисциплін. Забезпечувати дотримання правил безпеки під час експлуатації споруд. Використовувати методи контролю та обліку технічного стану обладнання. Розуміти: Значення якісної інфраструктури для ефективності навчального та тренувального процесу. Взаємозв'язок між станом спортивних споруд та рівнем підготовки спортсменів. Роль правильної експлуатації обладнання у забезпеченні довговічності та безпеки. Необхідність інклюзивності та доступності спортивних споруд для всіх учасників.
	4			2	Тема 24. Планування з легкої атлетики.	Знати: Основні принципи планування навчально-тренувального процесу (поступовість, систематичність, індивідуалізація, варіативність). Структуру планування: річний, піврічний, місячний, тижневий та поурочний рівні. Особливості планування занять з легкої атлетики у школі та спортивних секціях. Вимоги до складання календарних планів та конспектів занять. Методи контролю та обліку виконання планів. Вміти: Скласти календарні та поурочні плани занять з легкої атлетики. Планувати розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація). Враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів при плануванні. Коригувати плани відповідно до результатів навчальної роботи та рівня підготовленості. Використовувати сучасні інструменти для планування та контролю (електронні журнали, цифрові платформи). Розуміти:

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Значення планування як основи ефективності навчального процесу та спортивної підготовки. Взаємозв'язок між систематичним плануванням і результативністю занять. Роль планування у забезпеченні поступовості та індивідуалізації навчання. Необхідність дотримання нормативних вимог та стандартів у плануванні занять з легкої атлетики.
	6			2	Тема 25. Урок з легкої атлетики(проведення, рецензування).	Знати: Структуру уроку фізичної культури з легкої атлетики (підготовча, основна, заключна частини). Методичні принципи організації уроку: доступність, поступовість, індивідуалізація, варіативність. Вимоги до проведення уроків з легкої атлетики у ЗЗСО. Критерії оцінювання та рецензування уроків (методичні, організаційні, педагогічні). Правила безпеки та санітарно-гігієнічні вимоги під час занять. Вміти: Планувати та проводити уроки з легкої атлетики відповідно до навчальної програми. Використовувати різні методи і прийоми навчання для розвитку фізичних якостей учнів. Організовувати учнів на уроці, забезпечувати дисципліну та мотивацію. Проводити рецензування уроків: аналізувати структуру, методiku, ефективність та педагогічні аспекти. Виявляти сильні та слабкі сторони проведення уроку та формулювати рекомендації. Розуміти: Значення якісного проведення уроку для формування фізичної культури школярів. Взаємозв'язок між методикою проведення уроку та рівнем засвоєння знань і навичок учнями. Роль рецензування як інструменту підвищення професійної майстерності вчителя. Необхідність індивідуального підходу та інклюзивності у проведенні уроків з легкої атлетики.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
	4				Тема 26. Планування в спортивній секції з легкої атлетики.	Знати: Основні принципи планування навчально-тренувального процесу у спортивній секції. Структуру планування: річний, піврічний, місячний та тижневий цикли. Особливості планування занять для різних вікових та кваліфікаційних груп спортсменів. Вимоги до складання календарних планів та конспектів тренувальних занять. Методи контролю та обліку виконання планів у спортивній секції. Вміти: Скласти календарні та поурочні плани занять у спортивній секції. Планувати розвиток фізичних якостей та технічної майстерності спортсменів. Враховувати індивідуальні особливості та рівень підготовленості учасників секції. Коригувати плани відповідно до результатів тренувальної роботи та участі у змаганнях. Використовувати сучасні інструменти для планування та контролю (електронні журнали, цифрові платформи). Розуміти: Значення планування як основи ефективності тренувального процесу у спортивній секції. Взаємозв'язок між систематичним плануванням і спортивними результатами. Роль планування у забезпеченні поступовості, індивідуалізації та варіативності тренувань. Необхідність дотримання нормативних вимог та стандартів у плануванні роботи секції.
	6			2	Тема 27. Тренувальні заняття з легкої атлетики (проведення, рецензування).	Знати: Структуру тренувального заняття з легкої атлетики (підготовка, основна, заключна частини). Методичні принципи організації тренувань: систематичність, поступовість, індивідуалізація, варіативність. Вимоги до проведення тренувальних занять у спортивних секціях та ДЮСШ. Критерії оцінювання та рецензування тренувальних занять (методичні, організаційні, педагогічні). Правила безпеки та санітарно-гігієнічні вимоги під час тренувань. Вміти:

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Планувати та проводити тренувальні заняття з легкої атлетики відповідно до програми та рівня підготовленості спортсменів. Використовувати різні методи і прийоми для розвитку фізичних якостей та технічної майстерності. Організовувати спортсменів на занятті, забезпечувати дисципліну та мотивацію. Проводити рецензування тренувальних занять: аналізувати структуру, методик, ефективність та педагогічні аспекти. Виявляти сильні та слабкі сторони проведення тренування та формулювати рекомендації для вдосконалення. Розуміти: Значення якісного проведення тренувального заняття для розвитку фізичних і технічних якостей спортсменів. Взаємозв'язок між методикою проведення тренування та спортивними результатами. Роль рецензування як інструменту підвищення професійної майстерності тренера. Необхідність індивідуального підходу та інклюзивності у проведенні тренувальних занять.
	4				Тема 28. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкої атлетики.	Знати: Основні етапи організації легкоатлетичних змагань: підготовчий, проведення, підсумковий. Види легкоатлетичних дисциплін та їх специфіку у змагальному процесі. Правила проведення бігових, стрибкових та метальних дисциплін. Структуру та функції суддівської колегії (головний суддя, секретар, судді на доріжках, у секторах). Нормативні документи, що регламентують проведення змагань (національні та міжнародні правила). Вміти: Планувати та організовувати змагання різного рівня (навчальні, місцеві, регіональні). Розробляти положення та програму змагань. Розподіляти обов'язки між суддями та організаторами. Застосовувати правила суддівства у різних дисциплінах. Оформлювати протоколи та аналізувати результати змагань.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Розуміти: Значення якісної організації та суддівства для забезпечення чесності та об'єктивності спортивної боротьби. Взаємозв'язок між правилами проведення змагань та безпекою учасників. Роль суддівства у формуванні спортивної культури та дисципліни. Необхідність інклюзивного підходу та доступності змагань для всіх учасників.
30	90			90		

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publicna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diynalnist-institutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних

	навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідовує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова залікова оцінка з дисципліни	Оцінювання знань, умінь та навичок здобувачів освіти враховує виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою з навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики». Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 4-бальна шкала. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Критерії оцінювання навчальної діяльності студента

Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
---------------------	-----------------------	-------------------------------

		Екзамен	Диференційований залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ:

Нормативно-правова база	- Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. Режим доступу: http://sportmon.org/ - Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. Режим доступу: https://mms.gov.ua/ - Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua
-------------------------	---

	4. Офіційний сайт федерації легкої атлетики України. Режим доступу: https://uaf.org.ua/
Основна література	1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2018. 320с. 2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир. Видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2018. 340 с. 3. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с. 4. Бойко, В. І. Легка атлетика : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2019. 312 с. 5. Головка І. В. Легка атлетика : методичні рекомендації для студентів. Харків: ХДАФК, 2017. 156 с. 6. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. Київ. видавництво «Олімпійська література». 2019. 107 с. 7. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (164). 2023. С. 144-148. 8. Шинкарук О. М. Легка атлетика : підручник для студентів закладів вищої освіти, за ред. Київ : НУФВСУ, 2018. 420 с. 9. Шинкарук, О. М. Теорія та методика викладання легкої атлетики : навч. посіб. Київ: НУФВСУ, 2020. 280 с.
Додаткова література	1. Адамчук В.В. Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. к.фіз.вих. Київ, 2021. 25 с. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/aref_adamchuk_v.v.pdf. 2. Гоголь Т. В. Педагогічні умови формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (162). 2023. С. 99-103. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40718/Hohol-099-103.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 3. Ільченко С. Сучасні тенденції розвитку бігових видів легкої атлетики. SWorldJournal. № 3 (19-03). 2023. С. 80-85. 4. Кучеренко Г. В. Особливості методики тренування юних бігунів на середні дистанції. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 113-117. http://surl.li/ltalr. 5. Лук'янець Є. В., Момот О. О. Проблематика підготовки спортсменів різних вікових груп та категорій у легкій атлетиці. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 319-323. http://surl.li/ltadb. 6. Мороз Ф., Гавришко С. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. Витоки педагогічної майстерності. Випуск 29. 2022. С. 164-168. http://sources.pnpu.edu.ua/article/view/264298/260601. 7. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб.

	Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Полтава : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с. http://surl.li/taer. 8. Полулященко Т. Л. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. 2023. № 1 (355), лютий. С.147-153. http://surl.li/ltakp. 9. П'ятничук Г.О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : Прикарпат. нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2015. 20 с. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5540. 10. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (164). 2023. С. 144-148. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40970/Tkachenko-144-148.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
Інтернет-ресурси	1. Бігові види легкої атлетики. Режим доступу: https://youtu.be/2k-K8O09oaA?si=jHdAF3-eIMYGcOV2 2. Легка атлетика. Види стрибків. Режим доступу: https://youtu.be/MfDbCPE8CZw?si=GZb5prMOzFQOkvUA 3. Правила безпеки під час занять з легкої атлетики. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=wzzf3Oka0l8