



СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-професійна програма (ОПП)	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни	Обов'язкова
Курс та семестр, на якому викладається дисципліна (очна/заочна)	<i>Очна форма навчання:</i> 2 курс - 3, 4 семестри, 3 курс - 5 семестр. <i>Заочна форма навчання:</i> 2 курс – 4 семестр, 3 курс - 5, 6 семестри
Обсяг дисципліни, підсумкова атестація	<i>Очна форма навчання:</i> кредитів – 9. Загальна кількість годин – 270 з них: лекційні – 24 год., практичні – 104 год., самостійна робота – 142 год. (робота над темами, які виносяться на самостійне опрацювання). Залік, екзамен <i>Заочна форма навчання:</i> кредитів – 9. Загальна кількість годин – 270 з них: лекційні – 6 год., практичні – 26 год., самостійна робота – 238 год. (робота над темами, які виносяться на самостійне опрацювання). Залік, екзамен
Мова викладання	Українська
Кафедра, що забезпечує викладання	Фізична культура і спорт
Інформація про викладача, що проводить лекційні, практичні та лабораторні заняття	Бейгул Олена Миколаївна, доцент кафедри фізичної культури і спорту, канд.н.з фіз.вих.та спорту, e-mail: olefirshishkina@gmail.com Сторінка викладача на інформаційному порталі ДДТУ: https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/autor.php?id_prep=299&id_dep=31
Пререквізити (попередні дисципліни, необхідні для опанування дисципліни)	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: - «Теорія і методика фізичної культури і спорту»; - «Теорія спорту» - «Спортивна педагогіка».
Пореквізити (дисципліни, в яких будуть використовуватися знання, отримані під час вивчення курсу)	Знання з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: - «Спортивні споруди та обладнання»; - «Психологія спорту та здорового способу життя»; - «Олімпійський та професійний спорт»
Мета навчальної дисципліни	Формування комплексних знань, та вмінь, навичок; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення легкоатлетичних вправ; формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності, якими повинен оволодівати здобувач після завершення вивчення дисципліни)</p>	<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; ЗК 4. Здатність працювати в команді; ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії; ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>
<p>Чому можна навчитися (програмні результати навчання)</p>	<p>ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; ПРН 23. Застосовувати передові технології та методики здоров'язбереження та адаптації в сфері фізичної культури та спорту.</p>
<p>Політика навчальної дисципліни</p>	<p>1. Відвідування занять Для здобувачів вищої освіти (ЗВО) очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Відсутність ЗВО на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу та не звільняє здобувача від виконання завдання самостійної підготовки або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин (хвороба, академічна мобільність) навчання може відбуватись в онлайн форматі за погодженням з деканом факультету.</p> <p>2. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Поточний контроль здійснюється під час лекцій, практичних, лабораторних та індивідуально-консультативних занять з метою перевірки рівня засвоєння теоретичних знань та практичних вмінь ЗВО і може проводитись у формі: письмового або усного контролю, як під час навчальних занять, так і самостійної роботи (розподіл балів за різними видами діяльності наведено у РП).</p> <p>ЗВО, які за результатами поточного контролю отримали менше 60 балів не допускаються до участі у рейтингу на отримання стипендії за результатами семестрового контролю.</p> <p>Підсумковий (семестровий) контроль проводиться у відповідності до графіка освітнього процесу та розкладу екзаменаційної сесії, затверджених у встановленому порядку.</p> <p>Підсумкова атестація не є обов'язковою для здобувачів вищої освіти, які упродовж навчального семестру за результатами поточного тестування та самостійної роботи набрали суму балів від 60 до 100. Виконання практичної складової (практичні та лабораторні заняття) є обов'язковою умовою для отримання підсумкової оцінки.</p> <p>Підсумкову атестацію складають здобувачі вищої освіти, які за результатами поточного контролю набрали від 35 до 59 балів або мають бажання підвищити свій рейтинг навчання. Кількість балів, набрана при складанні підсумкової атестації не може бути меншою ніж кількість балів, набрана під час поточної атестації.</p>

3. Політика щодо академічної доброчесності.

Академічна доброчесність ЗВО є важливою умовою для досягнення ПРН з дисципліни і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролю. Політика щодо академічної доброчесності регламентується Положенням про академічну доброчесність у ДДТУ. У разі порушення ЗВО академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація тощо), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

4. Політика щодо перескладання контрольних заходів.

Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу декана факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

5. Політика щодо оскарження оцінювання.

Якщо ЗВО не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену НПП оцінку у встановленому порядку. Порядок повторного проходження ЗВО контрольних заходів урегульовані процедурами

Положення про організацію освітнього процесу у ДДТУ та Положенням про порядок та умови розгляду звернень та скарг ЗВО ДДТУ.

6. Perezарухування та визнання результатів навчання з освітньої компоненти

Perezарухування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни можливе в наступних випадках:

- участь здобувача у програмі академічної мобільності (навчання в інших ЗВО України або за кордоном) відповідно до Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Дніпровського державного технічного університету;

- участь у програмах здобуття неформальної освіти відповідно до Положення про неформальну та/або інформальну освіту і порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Дніпровському державному технічному університеті.

Загальний обсяг освітніх компонент (як обов'язкових, так і вибіркових) освітньої програми, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25 відсотків відповідної освітньої програми (Наказ МОН України від 08.02.2022 р. №130 «Про затвердження Порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»).

Скористатися такою можливістю здобувачі вищої освіти можуть в тому випадку, якщо вони мають:

- сертифікат щодо проходження дистанційного чи онлайн курсу з тематикою навчальної дисципліни;

- сертифікат, який підтверджує його участь у науково-практичних і наукових конференціях за тематикою навчальної дисципліни;

- публікацію статті у науковому журналі за тематикою навчальної дисципліни;

Perezарухування та визначення результатів навчання може стосуватися всієї навчальної дисципліни, окремих тем навчальної дисципліни або частин теми, конкретних видів навчального процесу (семінарські/практичні/лабораторні заняття тощо).

Посилання на освітні ресурси, які може відвідати здобувач з метою

	<p>здобуття додаткових soft skills та підсилення практичних компетентностей з «Теорія і методика викладання легкої атлетики»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Теорія і методика фізичного виховання і спорту; – Теорія спорту; – Електронний ресурс. – Режим доступу: http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua
Додаткова інформація	<p>Більш детальна інформація щодо даної дисципліни (теми лекційних, практичних, лабораторних занять, самостійної роботи, шкала оцінювання, перелік основної та додаткової літератури і т. п.) наведена у робочій програмі дисципліни, яку можна знайти на інформаційному порталі Дніпровського державного технічного університету за наступним посиланням: http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/29/zz6-29-rp5.pdf</p>

Гарант освітньо-
професійної програми



Олександр ГЛАДОЩУК

Викладач



Олена БЕЙГУЛ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Вченою радою ДДТУ
від « 25 » 06, 2025 р.

Протокол № 7
Голова вченої ради

 Віталій ГУЛЯЄВ
« 25 » 06, 2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності
017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою
«Фізична культура і спорт»

Кам'янське

2025

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Дніпровським державним технічним університетом у відповідності до ОПП за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого зі змінами і доповненнями Вченою радою ДДТУ (протокол № 6 від 30.05.2024 р.)

ВРАХОВАНО:

Стандарт вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого наказом МОН України № 567 від 24.04.2019 р., враховано зміни до Стандарту вищої освіти наказами МОН України № 593 від 28.05.2021 р., № 864 від 13.06.2024 р.

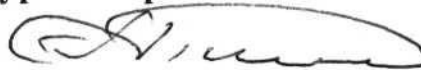
РОЗРОБНИК РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ:

Олена БЕЙГУЛ, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,

Гарант ОПП «Фізична культура і спорт»

Олександр ГЛАДОЩУК

«11» 06 2025 року



Робоча програма навчальної дисципліни ухвалена на засіданні кафедри Фізичної культури і спорту протокол № 8 «11» 06 2025 року

Завідувач кафедри ФКіС



Олександр ГЛАДОЩУК

Ухвалено науково-методичною комісією факультету економіки та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «19» 06 2025 року

Голова НМК факультету



Наталія КАРАВАН

Ухвалено науково-методичною радою Дніпровського державного технічного університету 19.06.2025р., протокол № 6

Заст. голови НМР ДДТУ



Олена ГЛУЩЕНКО

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, назва освітньої програми освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни					
		очна форма навчання			заочна форма навчання		
Кількість кредитів – 9	<p style="text-align: center;">Галузь знань: Фізична культура і спорт</p> <p style="text-align: center;">Спеціальність : 017 «Фізична культура і спорт»</p> <p style="text-align: center;">Назва освітньої програми: Фізична культура і спорт</p> <p style="text-align: center;">Освітній ступінь Бакалавр</p>	Нормативна дисципліна					
Модулів – 3		Рік підготовки					
Змістових модулів - 3		2	3	2	3		
Загальна кількість годин – 270		Семестр					
		3	4	5	4	5	6
		Лекції					
		8	8	8	2	2	2
		Практичні					
		40	24	40	6	10	10
Тижневих годин для очної форми навчання: на 3-й, 5-й семестр: аудиторних – 3 самостійної роботи студента –3,31 на 4-й семестр: аудиторних – 2 самостійної роботи студента –2,25		Самостійна робота					
		53	36	53	82	78	78
		Індивідуальні завдання					
		0			0		
Вид контролю							
	залік	іспит	іспит	залік	іспит	іспит	

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

для очної форми навчання на 3,5 семестр – 1:0,9; 4 семестр – 1:0,88

для заочної форми навчання на 5,6 семестр – 1:0,15; 4 семестр– 0,97

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.

Мета дисципліни – мета навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є формування комплексних знань, та вмінь, навичок; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення легкоатлетичних

вправ; формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.

Завдання дисципліни:

- поглибити і розширити знання про технічну, тактичну і фізичну підготовку легкоатлетів;
- оволодіти технікою та тактикою виконання легкоатлетичних вправ;
- сприяти отриманню повноцінних знань стосовно побудови і змісту навчально-тренувальних занять;
- опанувати методiku навчання техніки шкільних видів легкої атлетики;
- оволодіти методикою розвитку фізичних якостей легкоатлетичними засобами) набути навички систематизації і проведення загально-розвиваючих і спеціальних вправ легкоатлетів;
- набути навички проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі мають **здобути компетентності:**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

ЗК 4. Здатність працювати в команді;

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії;

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

ПРН 23. Застосовувати передові технології та методики здоров'язбереження та адаптації в сфері фізичної культури та спорту.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії викладання легкої атлетики

Тема 1. Вступ до легкої атлетики [1,3-5,7].

Ходьба. Спортивна ходьба. Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства.

Питання на самостійне опрацювання

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Класифікація, розділи дисципліни та характеристика легкоатлетичних вправ.

Практичні заняття – Пр1-2

Тема 2. Основи підготовки легкоатлетів [4,8-6,11].

Фізичні якості і їх взаємозв'язок з іншими видами підготовки легкоатлетів. Гнучкість, її види та визначення. Методи розвитку активної та пасивної гнучкості та контроль. Координаційні здібності, їх види та прояви у легкоатлетів. Методи розвитку, контроль. Сила, її види та визначення. Фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи розвитку сили. Особливості розвитку максимальної і швидкісної сили, силової витривалості. Контроль силових якостей. Швидкісні здібності, її види і фактори, що її визначають. Методи розвитку швидкісних здібностей.

Питання на самостійне опрацювання

1. Джерела енергозбереження м'язової роботи та фактори, що визначають рівень аеробних та анаеробних мод живостей.
2. Витривалість і її прояви у легкоатлетів. Особливості контролю витривалості.

Практичні заняття – Пр3-4

Тема 3. Засоби й методи тренування легкоатлетів [2, 6, 9, 10].

Загальнорозвиваючі, спеціальні і допоміжні вправи використовуються як підготовчі до основних, технічно складних вправ, та з метою всебічної фізичної підготовленості. Спеціальні вправи. Підводячі вправи. Допоміжні вправи. Методи тренування: словесний метод, цілісний метод, розчленований метод, повторний метод, інтервальний метод, змагальний метод.

Питання на самостійне опрацювання

1. Як впливають вік, рівень підготовленості та стан здоров'я спортсмена на вибір засобів і методів тренування в легкій атлетиці?

2. Яке значення має чергування навантаження і відновлення під час застосування різних методів тренування легкоатлетів?

Практичні заняття – Пр5-6

Тема 4. Послідовність у навчанні техніці видів легкої атлетики [10-14].

Послідовність у навчанні техніці легкоатлетичних вправ за видами і способами. **Біг:** біг на середні й довгі дистанції, біг на короткі дистанції, естафетний біг, бар'єрний біг, біг на 3000 м з/п. **Стрибки:** стрибок у висоту, стрибок у довжину, потрійний стрибок, стрибок з жердиною. **Метання:** метання малого м'яча, метання гранати. штовхання ядра, метання списа, метання диска, метання молота. **Типова схема навчання:** початковий етап навчання, етап оволодіння технікою в цілому, етап оволодіння технікою і спортивною майстерністю. Оцінка правильності рухів і виправлення помилок.

Питання на самостійне опрацювання

1. Чому дотримання поетапності та поступового ускладнення вправ є необхідною умовою ефективного навчання техніці видів легкої атлетики?

2. Які типові помилки виникають у процесі навчання техніці легкоатлетичних вправ при порушенні послідовності навчання та як їх можна попередити?

Практичні заняття – Пр7-8

Модуль 2.

Змістовий модуль 1. Методика викладання та техніка видів легкої Атлетики

Тема 5. Методика навчання спортивної ходьби, бігу на короткі дистанції та естафетного бігу [4,10, 16].

Методика навчання спортивної ходьби і бігу.

Вивчення спортивної ходьби, оволодіння елементами техніки рухів і техніки ходьби в цілому (положення тулуба і голови, рухи ніг і рук, цикл подвійного кроку, дихання при ходьбі. Послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки спортивної ходьби.. Особливості техніки спортивної ходьби і методики навчання, які визначаються індивідуальними можливостями учнів. . **Естафетний біг,** послідовність навчання техніки. Підвідні та спеціальні вправи. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення. Вимоги до демонстрації техніки. **Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.** Вивчення техніки бігу, послідовне оволодіння елементами техніки (положення

тулубу і голови, рухи ніг і рук, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу) і технікою в цілому, особливості бігу на середні дистанції (старт, біг по прямій і віражу, дії при обгоні суперника). Послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння техніки бігу та її вдосконалення.

Питання на самостійне опрацювання

1. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для спортивної ходьби
2. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.

Практичні заняття – Пр 9

Тема 6. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції [4,15, 17].

Вивчення техніки бігу, послідовне оволодіння елементами техніки (положення тулубу і голови, рухи ніг і рук, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу) і технікою в цілому, особливості бігу на середні дистанції (старт, біг по прямій і віражу, дії при обгоні суперника). Послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння техніки бігу та її вдосконалення. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.

Питання на самостійне опрацювання

1. Як змінюються основні елементи техніки бігу (положення тулуба, робота рук, довжина і частота кроку) залежно від дистанції та рівня підготовленості спортсмена?
2. Які типові помилки виникають під час навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції та які методичні прийоми використовують для їх усунення?

Практичні заняття – Пр10

Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину [8,13, 15].

Вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою стрибка в цілому (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті – спосіб «зігнувши ноги», «прогнувшись», приземлення. Послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння стрибків у довжину; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для стрибків у довжину.

Питання на самостійне опрацювання

1. Які типові помилки виникають під час навчання техніки стрибка у довжину та які вправи застосовуються для їх виправлення?

2. Як швидкість розбігу та точність відштовхування впливають на ефективність виконання стрибка у довжину?

Практичні заняття – Пр 11

Тема 8 Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання» [1-5, 17].

Вивчення техніки стрибків у висоту з розбігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою метання в цілому (розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування і перехід через планку, приземлення). Послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки стрибків у висоту. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для стрибків у висоту. Техніка безпеки та попередження травматизму при проведенні занять та змагань.

Питання на самостійне опрацювання

1. Вимоги до розбігу та відштовхування при виконанні стрибка у висоту способом «переступання» і їх вплив на результат.

2. Типові помилки під час виконання стрибка у висоту способом «переступання» і методичні прийоми їх виправлення.

Практичні заняття – Пр 12

Модуль 3.

Змістовий модуль 1. Розвиток і удосконалення основних та спеціальних фізичних якостей в легкій атлетиці. Організація та проведення змагань з легкої атлети

Тема 9. Методика навчання техніки потрійного стрибка [3,10, 11].

Вивчення техніки потрійного стрибка, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою потрійного стрибка в цілому (розбіг, відштовхування, скок, крок, стрибок, приземлення). Послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки потрійного стрибка. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для бар'єрного бігу. Техніка безпеки та попередження травматизму при проведенні занять та змагань.

Питання на самостійне опрацювання

1. Які особливості виконання фаз «стрибок – крок – стрибок» у потрійному стрибку та як забезпечується їх раціональна послідовність під час навчання?

2. Які типові помилки виникають у процесі навчання техніки потрійного стрибка та які підвідні вправи використовують для їх усунення?

Тема 10. Організація змагань з спортивної ходьби та бігу (бар'єрний біг, стіпель-чез, естафетний біг, кросовий біг, пробіги) [3,8, 13].

Загальні положення (організації, які проводять змагання, спортивний календар, положення про змагання, вимоги до оформлення спортивних розрядів, звань, рекордів), допуск учасників, заявки, правила змагань. Учасники змагань (обов'язки і права, представники, заявки, протести. Спортивні судді (обов'язки і права суддів, категорії суддів, структура і план колегії суддів, суддівсько-технічні колегії).

Питання на самостійне опрацювання

1. Обладнання та інвентар.

Практичні заняття – Пр 15-16

Тема 11. Організація змагань з стрибків (висоту, довжину, потрійний стрибків [6,10-17].

Загальні положення (організації, які проводять змагання, спортивний календар, положення про змагання, вимоги до оформлення спортивних розрядів, звань, рекордів), допуск учасників, заявки, правила змагань. Учасники змагань (обов'язки і права, представники, заявки, протести). Спортивні судді (обов'язки і права суддів, категорії суддів, структура і план колегії суддів, суддівсько-технічні колегії). Обладнання та інвентар.

Питання на самостійне опрацювання

1. Обладнання та інвентар.

Практичні заняття – Пр 17-18

Тема 12. Організація змагань з метань (штовхання ядра, метання списа, метання диска, метання молота) [3,10, 11].

Загальні положення (організації, які проводять змагання, спортивний календар, положення про змагання, вимоги до оформлення спортивних розрядів, звань, рекордів), допуск учасників, заявки, правила змагань. Учасники змагань (обов'язки і права, представники, заявки, протести). Спортивні судді (обов'язки і права суддів, категорії суддів, структура і план колегії суддів, суддівсько-технічні колегії).

Питання на самостійне опрацювання

1. Обладнання та інвентар.

Практичні заняття – Пр 19-20

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	Очна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Модуль 1														
Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії викладання легкої атлетики														
Тема 1. Вступ до легкої атлетики	24,5	2	10			7	5,5	24,5					24,5	
Тема 2. Основи підготовки легкоатлетів	25,5	2	10			8	5,5	25,5	1	2			21,25	1,25
Тема 3. Засоби й методи тренування легкоатлетів	25,5	2	10			8	5,5	25,5		2			22,5	1
Тема 4. Послідовність у навчанні техніці видів легкої атлетики	25,5	2	10			8	5,5	25,5	1	2			21,25	1,25
Усього годин за I модулем	101	8	40			31	22	101	2	6			89,5	3,5
Модуль 2														
Змістовий модуль 1. Методика викладання та техніка видів легкої атлетики														
Тема 5. Методика навчання спортивної ходьби, бігу на короткі дистанції та естафетного бігу	16,5	2	6			5	3,5	16,5		4			10,5	2
Тема 6. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції	16,5	2	6			5	3,5	16,5	1	2			12,25	1,25
Тема 7. Методика навчання техніки стрибка у довжину»	17,5	2	6			6	3,5	17,5		2			14,5	1

Тема 8. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»	17,5	2	6			6	3,5	17,5	1	2			13,25	1,25
Усього годин за 2 модулем	68	8	24			22	14	68	2	10			50,5	5,5
Модуль 3														
Змістовий модуль 3. Розвиток і удосконалення основних та спеціальних фізичних якостей в легкій атлетиці. Організація та проведення змагань з легкої атлети														
Тема 9. Методика навчання техніки потрійного стрибка	25,5	2	10			8	5,5	25,5	1	2			21,25	1,25
Тема 10. Організація змагань з спортивної ходьби та бігу (бар'єрний біг, стіпль-чез, естафетний біг, кросовий біг, пробіги)	25,5	2	10			8	5,5	25,5		4			19,5	2
Тема 11. Організація змагань з стрибків (висоту, довжину, потрійний стрибків)	25,5	2	10			8	5,5	25,5	1	2			21,25	1,25
Тема 12. Організація змагань з метань (штовхання ядра, метання списа, метання диска, метання молота)	24,5	2	10			7	5,5	24,5		2			21,5	1
Усього годин	101	8	40			31	22	101	2	10			83,5	5,5

за 3 модулем														
Усього годин	270	24	104			84	58	270	6	26			223,5	14,5

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінарські заняття навчальним планом не передбачені.

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Модуль 1. Загальні основи теорії викладання легкої атлетики			
1	Вступ до легкої атлетики	4	
2	Методика викладання спортивної ходьби, біг	6	
3	Основи підготовки легкоатлетів	4	1
4	Методи розвитку активної та пасивної гнучкості. Методи розвитку сили.	6	1
5	Засоби й методи тренування легкоатлетів	4	1
6	Спеціальні вправи, підводячі вправи, допоміжні вправи.	6	1
7.	Послідовність у навчанні техніці видів легкої атлетики	4	1
8.	Біг, стрибки, метання	6	1
Разом за 1 модулем		40	6
Модуль 2. Методика викладання та техніка видів легкої атлетики			
9	Методика навчання спортивної ходьби, бігу на короткі дистанції та естафетного бігу	6	4
10	Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції	6	2
11	Методика навчання техніки стрибка у довжину»	6	2
12	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	6	2
Разом за 2 модулем		24	10
Модуль 3. Розвиток і удосконалення основних та спеціальних фізичних якостей в легкій атлетиці. Організація та проведення змагань з легкої атлети			
13	Методика навчання техніки потрійного стрибка	4	1
14	Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для бар'єрного бігу.	6	2
15	Організація змагань з спортивної ходьби та бігу (бар'єрний біг, стіпель-чез, естафетний біг,	4	1

	кросовий біг, пробіги).		
16	Організація змагань з бігу в позастадіонних умовах (кросовий біг і пробіги: вибір та підготовка траси, забезпечення безпеки, медичний супровід, контроль дистанції, масові старти, фінішне обслуговування)	6	2
17	Організація змагань з стрибків (висоту, довжину, потрійний стрибків).	4	1
18	Вимоги до сектору, обладнання, правил виконання спроб, вимірювання результатів, правила заліку спроб, суддівство, безпека учасників.	6	1
19	Організація змагань з метань (штовхання ядра, метання списа, метання диска, метання молота).	4	1
20	Спортивні судді (обов'язки і права суддів, категорії суддів, структура і план колегії суддів, суддівсько-технічні колегії).	6	1
	Разом за 3 модулем	40	10
	Разом	104	26

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторні заняття навчальним планом не передбачені.

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин	
		очна форма	заочна форма
Модуль 1. Загальні основи теорії викладання легкої атлетики			
1	Проробка лекційного матеріалу (0,25 х 1 год. лекцій)	2	0,5
2	Підготовка до практичних занять (0,5 х 1 год. практ. занять)	20	3
3	Самостійне вивчення питань, які не викладаються на лекційних заняттях (3-4 год. на 1 год. в лекційному викладі).	31	79,5
4	Виконання контрольної роботи	-	10
	усього	53	93
Модуль 2. Методика викладання та техніка видів легкої атлетики			

1	Проробка лекційного матеріалу (0,25 х 1 год. лекцій)	2	0,5
2	Підготовка до практичних занять (0,5 х 1 год. практ. занять)	12	5
3	Самостійне вивчення питань, які не викладаються на лекційних заняттях (3-4 год. на 1 год. в лекційному викладі).	22	40,0
4	Виконання контрольної роботи	-	10
	усього	36	56
Модуль 3. Розвиток і удосконалення основних та спеціальних фізичних якостей в легкій атлетиці. Організація та проведення змагань з легкої атлети			
1	Проробка лекційного матеріалу (0,25 х 1 год. лекцій)	2	0,5
2	Підготовка до практичних занять (0,5 х 1 год. практ. занять)	20	5
3	Самостійне вивчення питань, які не викладаються на лекційних заняттях (3-4 год. на 1 год. в лекційному викладі).	31	73,5
4	Виконання контрольної роботи	-	10
	усього	53	89
	РАЗОМ	142	238

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання для студентів очної форми навчання навчальним планом не передбачені.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Лекції, самостійна робота здобувача освіти з навчальною та довідковою літературою, практичні заняття, самостійне виконання тестів, консультації.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточне усне опитування та тестування, оцінка виконання та захисту практичних робіт, оцінка виконання та захисту контрольної роботи (для заочників), підсумковий іспит.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Модуль 1								Підсумкова атестація (залік)	
Поточне тестування та самостійна робота (100 балів)									
Змістовний модуль 1							Сума		
Лекційні заняття (теоретичний матеріал) –40 балів									
Т1	Т2	Т3	Т4					100	100
10	10	10	10						
Практичні заняття –60 балів									
Пр1	Пр2	Пр3	Пр4	Пр5	Пр6	Пр7	Пр8		
7	7	8	8	7	7	8	8		

Модуль 2								Підсумкова атестація (екзамен)	
Поточне тестування та самостійна робота (100 балів)									
Змістовний модуль 1							Сума		
Лекційні заняття (теоретичний матеріал) –52 балів									
Т5	Т6	Т7	Т8					100	100
13	13	13	13						
Практичні заняття –48 балів									
Пр9	Пр10	Пр11	Пр12						
12	12	12	12						

Модуль 3								Підсумкова атестація (екзамен)	
Поточне тестування та самостійна робота (100 балів)									
Змістовний модуль 1							Сума		
Лекційні заняття (теоретичний матеріал) –40 балів									
Т9	Т10	Т11	Т12					100	100
10	10	10	10						
Практичні заняття –60 балів									
Пр13	Пр14	Пр15	Пр16	Пр17	Пр18	Пр19	Пр20		
7	7	8	8	7	7	8	8		

Підсумкова атестація не є обов'язковою для здобувачів вищої освіти, які упродовж навчального семестру за результатами поточного тестування та самостійної роботи набрали суму балів від 60 до 100. Виконання практичної

складової (практичні заняття) є обов'язковою умовою для отримання підсумкової оцінки.

Підсумкову атестацію складають здобувачі вищої освіти, які за результатами поточного контролю набрали від 35 до 59 балів або мають бажання підвищити свій рейтинг навчання. Кількість балів, набрана при складанні підсумкової атестації не може бути меншою ніж кількість балів, набрана під час поточної атестації.

Підсумкова атестація проводиться у формі заліку/іспиту. На залік/іспит вноситься 25 тестових питань, які направлені на перевірку теоретичних та практичних навичок здобувачів. Кожна вірна відповідь оцінюється в 4 бали, невірна – 0 балів. Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач під час складання підсумкової атестації 100 балів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА МОДУЛЕМ 1 та 3 З ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

10 балів (максимальний бал): здобувач надає вичерпні, логічно вибудовані та аргументовані відповіді на всі поставлені питання за темою (у тому числі додаткові); демонструє глибоке розуміння теоретичного матеріалу, чітко й коректно формулює визначення понять і категорій, уміє аналізувати, порівнювати, узагальнювати та творчо застосовувати теоретичні знання у практичних ситуаціях.

9 балів: здобувач надає повні відповіді на більшість питань за темою; правильно визначає основні категорії та поняття, демонструє здатність до узагальнення й застосування знань на практиці; можливі незначні неточності, що не впливають на загальний рівень відповіді.

8 балів: здобувач упевнено відповідає на основні питання за темою, знає визначення ключових понять, демонструє розуміння зв'язку теорії з практикою; допускає окремі помилки або неточності, які може самостійно виправити.

7 балів: здобувач отримує бал за надання вичерпних відповідей на 2–3 питання за темою (за потреби – і додаткові), чітко визначення основних категорій, уміння зіставляти та узагальнювати матеріал, демонстрацію розуміння застосування теоретичних знань на практиці.

6 балів: відповідаючи на питання, здобувач припускається окремих помилок, однак може їх виправити за допомогою викладача; знає визначення основних категорій, загалом розуміє використання теоретичних знань у практичній діяльності.

5 балів: здобувач частково відповідає на питання викладача за темою; демонструє знання лише основних положень і визначень; відповіді непослідовні, недостатньо аргументовані та нечіткі.

4 бали: у відповідях здобувач припускається значної кількості помилок, проявляє нерозуміння окремих основних положень теми, не може самостійно або за допомогою викладача повністю виправити помилки.

3 бали: здобувач у відповідях припускається численних помилок, поверхнево орієнтується в темі, не розуміє зміст більшості основних категорій та положень.

2 бали: здобувач демонструє фрагментарні знання, припускається суттєвих помилок, не розуміє змісту основних категорій і теоретичних положень теми.

1 бал: здобувач практично (або повністю) не володіє матеріалом теми, не може дати відповіді на поставлені питання навіть за допомогою викладача.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА МОДУЛЕМ 1

ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ 3, 4, 7, 8 та МОДУЛЕМ 3– 15, 16, 19, 20

8 балів (максимальний бал): здобувач демонструє глибокі, системні та усвідомлені теоретичні знання і відмінні практичні вміння. Технічно бездоганно виконує всі вправи, передбачені програмою; рухи точні, координовані й контрольовані. Строго дотримується правил безпеки, уміє аргументовано пояснити та продемонструвати техніку виконання іншим. Виявляє високий рівень фізичної підготовленості, витривалості та координації, самостійність, ініціативність і творчий підхід, уміє адаптувати техніку до різних практичних умов.

7 балів: здобувач має міцні теоретичні знання та впевнені практичні навички. Правильно виконує переважну більшість вправ, допускаючи незначні неточності, які здатен самостійно виправити. Дотримується правил безпеки, демонструє відповідальне ставлення до занять, активність і дисциплінованість; рівень фізичної підготовленості вище середнього.

6 балів: здобувач володіє основними теоретичними положеннями та практичними вміннями. Виконує більшість вправ у правильній техніці, однак припускається окремих помилок, які виправляє після зауважень викладача. Загалом дотримується вимог безпеки, виявляє старанність, проте ініціативність і стабільність виконання є недостатніми.

5 балів: здобувач демонструє базові знання та навички, виконує вправи на задовільному рівні. Допускає технічні помилки, відповіді та дії інколи непослідовні. Орієнтується в основних принципах техніки та безпеки, однак потребує періодичної допомоги викладача.

4 бали: здобувач має фрагментарні знання та практичні вміння, виконує вправи нестабільно, з помітними технічними помилками. Потребує частих підказок і контролю з боку викладача. Рівень фізичної підготовленості недостатній для якісного виконання завдань.

3 бали: здобувач орієнтується лише в окремих елементах теми, допускає численні помилки у виконанні вправ, не завжди розуміє вимоги техніки та безпеки. Активність на заняттях низька, практичні вміння сформовані недостатньо.

2 бали: здобувач володіє лише окремими фрагментами знань і навичок, виконує завдання з грубими помилками, потребує постійної допомоги викладача. Виявляє низьку фізичну підготовленість та слабку зацікавленість у практичній діяльності.

1 бал: здобувач практично не володіє необхідними теоретичними знаннями та практичними навичками; неправильно виконує вправи або відмовляється від їх виконання. Не дотримується правил безпеки, демонструє пасивне або незацікавлене ставлення до занять; рівень підготовки не відповідає мінімальним вимогам дисципліни.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА МОДУЛЕМ 1

ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ 1, 2, 5, 6 та МОДУЛЕМ 3– 13, 14, 17, 18

7 балів (максимальний бал): здобувач демонструє ґрунтовні, системні теоретичні знання та впевнені практичні вміння. Правильно й технічно якісно виконує більшість вправ, передбачених програмою; рухи координовані та контрольовані. Дотримується правил безпеки, уміє пояснити техніку виконання. Виявляє активність, дисциплінованість і достатній рівень фізичної підготовленості, може адаптувати техніку до практичних умов.

6 балів: здобувач володіє основними теоретичними положеннями та практичними навичками. Виконує більшість вправ правильно, але допускає окремі неточності, які здатен виправити після зауважень викладача. Загалом дотримується правил безпеки, працює старанно, однак рівень ініціативності та стабільності виконання середній.

5 балів: здобувач демонструє базові знання й уміння, виконує вправи на задовільному рівні. Допускає технічні помилки, відповіді та дії не завжди послідовні. Орієнтується в основних вимогах техніки та безпеки, потребує періодичної допомоги викладача.

4 бали: здобувач має фрагментарні знання та нестійкі практичні навички. Виконує вправи з помітними технічними помилками, часто потребує підказок і контролю з боку викладача. Рівень фізичної підготовленості недостатній для якісного виконання завдань.

3 бали: здобувач орієнтується лише в окремих елементах навчального матеріалу, допускає численні помилки у виконанні вправ, не завжди розуміє вимоги техніки та правил безпеки. Активність на заняттях низька.

2 бали: здобувач володіє лише поодинокими знаннями та навичками, виконує завдання з грубими помилками, потребує постійної допомоги

викладача. Виявляє низьку фізичну підготовленість і недостатню зацікавленість у практичній діяльності.

1 бал: здобувач практично не володіє теоретичними знаннями та практичними вміннями; неправильно виконує вправи або відмовляється від їх виконання. Не дотримується правил безпеки, демонструє пасивне або незацікавлене ставлення до занять; рівень підготовки не відповідає мінімальним вимогам дисципліни.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА МОДУЛЕМ 2

З ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

13 балів (максимальний бал): відмінне, глибоке та системне знання навчального матеріалу, що підтверджується результатами тестування (9–10 правильних відповідей з 10 можливих). Активна й змістовна участь у лекційних дискусіях, вміння формулювати власну позицію, аргументовано підтримувати або критикувати висловлені ідеї. Самостійне опрацювання додаткових джерел, використання додаткової інформації під час обговорень, високий рівень навчальної мотивації.

12–10: добре знання основного навчального матеріалу, підтвержене результатами тестування (7–8 правильних відповідей з 10 можливих). Участь у лекційних обговореннях із демонстрацією розуміння теми. Виклад матеріалу загалом правильний, без суттєвих помилок, проте внесок у дискусії обмежений.

9–7: знання базового матеріалу, підтвержене тестуванням (5–6 правильних відповідей з 10 можливих). Обмежена активність у лекційних дискусіях або недостатня підготовленість до обговорення. Виклад матеріалу невпевнений, що свідчить про поверхове розуміння теми.

6–4: мінімальні знання навчального матеріалу, підтвержені результатами тестування (3–4 правильні відповіді з 10 можливих). Відсутність активної участі в лекційних обговореннях або наявність неправильних відповідей під час дискусій. Непідготовленість до занять, що призводить до суттєвих помилок.

3–1: здобувач практично не володіє матеріалом теми (2 і менше правильних відповідей з 10 можливих). Не може дати чітких відповідей навіть на допоміжні запитання, демонструє відсутність системних знань та низький інтерес до навчальної діяльності.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА МОДУЛЕМ 2

З ПРАКТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

12 балів (максимальний бал): відмінне, глибоке та системне володіння теоретичними знаннями і практичними вміннями. Здобувач технічно бездоганно виконує всі вправи, передбачені програмою; рухи точні, координовані та контрольовані. Строго дотримується правил безпеки, уміє пояснити та продемонструвати техніку виконання, самостійно аналізує й

коригує помилки. Виявляє високий рівень фізичної підготовленості, ініціативність, творчий підхід і здатність адаптувати техніку до різних практичних умов.

11–9 балів: високий рівень володіння практичними навичками та основними теоретичними положеннями. Здобувач правильно виконує більшість вправ, допускаючи поодинокі неточності, які здатен самостійно або після зауважень викладача виправити. Дотримується правил безпеки, працює активно та дисципліновано, демонструє достатній рівень самостійності.

8–6 балів: достатній рівень практичної підготовки та базових теоретичних знань. Виконання вправ загалом правильне, але нестабільне; допускаються технічні помилки. Активність на заняттях помірна, здобувач потребує періодичних підказок і контролю з боку викладача.

5–3 бали: низький рівень сформованості практичних умінь і фрагментарні теоретичні знання. Вправи виконуються з численними помилками, відсутня впевненість у рухових діях. Здобувач пасивний під час занять, часто потребує допомоги викладача.

2–1 бал: дуже низький рівень практичної підготовки. Здобувач практично не володіє необхідними навичками та знаннями, неправильно виконує вправи або відмовляється від їх виконання, не дотримується правил безпеки. Виявляє відсутність інтересу та мотивації до практичних занять; рівень підготовки не відповідає мінімальним вимогам дисципліни.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		залік	іспит
90 – 100	A	зараховано	відмінно
82-89	B		добре
74-81	C		задовільно
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Перезарахування та визнання результатів навчання з освітньої компоненти

Перезарахування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни можливе в наступних випадках:

- участь здобувача у програмі академічної мобільності (навчання в інших ЗВО України або за кордоном) відповідно до Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Дніпровського державного технічного університету;

- участь у програмах здобуття неформальної освіти відповідно до Положення про неформальну та/або інформальну освіту і порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Дніпровському державному технічному університеті.

Загальний обсяг освітніх компонентів (як обов'язкових, так і вибіркових) освітньої програми, що зараховуються здобувачу освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25 відсотків відповідної освітньої програми (Наказ МОН України від 08.02.2022 р. №130 «Про затвердження Порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»).

Скористатися такою можливістю здобувачі вищої освіти можуть в тому випадку, якщо вони мають:

- сертифікат щодо проходження дистанційного чи онлайн курсу з тематикою навчальної дисципліни;

- сертифікат, який підтверджує його участь у науково-практичних і наукових конференціях за тематикою дисципліни;

- публікацію статті у науковому журналі за тематикою навчальної дисципліни.

Перезарахування та визнання результатів навчання може стосуватися окремих тем навчальної дисципліни або частини теми, конкретних видів навчального процесу (семінарські/практичні/лабораторна заняття тощо).

14. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Конспект лекцій з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»/ Укладач О.М. Бейгул - Кам'янське: ДДТУ, 2025.- 111 с.

2. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни

«Теорія і методика викладання легкої атлетики» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»/ Укладач О.М. Бейгул – Кам'янське: ДДТУ, 2025.- 32с.

3. Методичні вказівки для виконання контрольних робіт з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для здобувачів заочної форми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»/ Укладач О.М. Бейгул – Кам'янське: ДДТУ, 2025.- 22с.

15. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

2. Бубка С. Н., Булатова М. М. Легка атлетика. Енциклопедія в запитаннях та відповідях. К. : Олімп. літ., 2016. 536 с.

3. Гацко О. В., Дерєка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. К. : ун-т імені Б. Грінченка, 2017. 217 с.

4. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». К. : НУБіП України, 2021. 40 с.

5. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.

6. Легка атлетика: підручник / С. Ю. Авругін, А. Ф. Артюшенко, Н. Н. Беца та ін; під. заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. К: Логос, 2017. 759 с.

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

Допоміжна

8. Бакіко І. В., Ковальчук В. Я., Дмитрук В. С., Савчук С. А., Ващенко І. М., Кульчицький В. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів з легкоатлетичних дисциплін // Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє: матеріали II наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. Чижик В. В., Ковальчук В. Я. Луцьк : Луцький національний технічний університет,

2022. С. 8–10.

9. Бейгул І. О., Бейгул О. М. Впровадження засобів легкої атлетики для покращення психофізичного стану жінок 35–45 років. Фізичне виховання та спорт, 2025. № 3. С. 14–20.

10. Бейгул І., Бейгул О., Лелека А. Покращення швидкості у здобувачів ЗВО засобами легкої атлетики. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2025 року. Харків : ХДАФК, 2025. С. 24-25.

11. Бовсуновський І. В., Курилло Т. В., Косенко Н. В. Підвищення ефективності процесу розвитку рухових якостей у школярів 15–17 років під час секційних занять з легкої атлетики // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2022: зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2023. С. 11–14.

12. Вітенко Є. В., Мичка І. В. Підвищення ефективності процесу фізичної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2022: зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г.П.Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2023. С. 20–23.

13. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К. : Освіта України, 2016. 464 с.

14. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Барановський В. О. Оптимізація процесу розвитку швидкості бігунів-спринтерів у підготовчому періоді // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2022: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2023. С. 29–33.

15. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». К. : НУБіП України, 2021. 40 с.

16. Йопа Т. В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.

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

Електронні інформаційні ресурси

18. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://unisport.edu.ua/>

19. <http://www.nbu.gov.ua/>– Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського.

20. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/>–журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

21. <https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/інформаційний> портал ДДТУ.