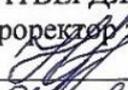
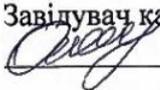


**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
Факультет початкової освіти та фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Проректор з навчальної роботи  
  
Наталія БОРБИЧ  
« 04 » вересня 2025 року

**СХВАЛЕНО**

на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури  
Протокол № 1 від 27 серпня 2025р  
Завідувач кафедри  
  
Олександр МИТЧИК

**ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньо-професійної програми  
  
Наталія ДЕНИСЕНКО  
« 29 » серпня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК25. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ( теорія та методика)**

освітньо- професійна програма	Середня освіта( Фізична культура)
освітньо- професійний ступінь	бакалавр
галузь знань	А Освіта
спеціальність	А4 Середня освіта
предметна спеціальність	А 4.11 Середня освіта( Фізична культура)
академічна група	11ФК

РОЗРОБНИК: канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури **Кліш І. С.**;

## 1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента		
Кількість кредитів – 8	Галузь знань А Освіта	Очна (денна) форма навчання		
	Спеціальність А 4. Середня освіта	Статус освітнього компонента Обов'язковий /		
Змістових модулів – 4	Освітній ступінь: бакалавр	Рік підготовки: 1-й, 2-й		
Загальна кількість годин – 132		Семестр:		
		1-й	2-й	3-й
		Лекції <b>15</b> 1 сем,6 2 сем,6 3 сем.3	Практичні <b>117</b> 1 сем.37 2 сем.40 3 сем.40	
		Самостійна робота <b>94</b> 1 сем.- <b>15</b> / 2 см.- <b>68</b> / 3сем- <b>11</b>		
		Консультації <b>14</b> 2    6    6		
Загальний обсяг-240 год.	Вид контролю: залік			

### 1.1. Анотація освітнього компонента

Легка атлетика в системі фізичного виховання студентів займає одне із провідних місць з комплексного розвитку фізичних якостей, допомагаючи підвищити рівень фізичної підготовки студентів, опанувати необхідними для професійної діяльності руховими вміннями та навичками. Водночас, для проведення навчально-практичних занять за різними видами з легкої атлетики, недостатньо розроблені та адаптовані для системи вищої освіти організаційно-педагогічні підходи, умови, програмно-методичне забезпечення, діагностичний апарат, тощо.

Навчальна дисципліна «Легка атлетика (теорія та методика)» передбачає вивчення теорії та методики даного виду спорту, формування в майбутнього фахівця основ раціональної техніки виконання легкоатлетичних видів, розвитку фізичних здібностей, набуття знань, умінь і навичок для самостійної роботи.

Широкий спектр дії легкоатлетичних вправ, природність рухів, можливість проводити заняття на протязі року не тільки на стадіонах чи спортивних майданчиках, але і в природних умовах, робить засоби легкої атлетики незамінними в програмі підготовки майбутніх фахівців будь-якого напрямку.

Включення легкої атлетики до програми фізичного виховання студентів підкреслюють важливість та необхідність спрямованого використання засобів фізичної культури та спорту у

професійній підготовці майбутніх фахівців.

Освітній компонент орієнтується на реалізацію наступних цілей сталого розвитку: « Якісна освіта» та « Зміцнення здоров'я та благополуччя»

## **1.2. Мета та завдання освітнього компонента**

Мета навчальної дисципліни Легка атлетика ( теорія та методика) – дати студентам знання про формування цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різних форм занять з легкої атлетики; розвиток професійного мислення та професійно значущих особистісних якостей. Головним завданням є навчання студентів самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури, позакласну, спортивно-масову, фізкультурно-оздоровчу та науково-дослідницьку діяльність з учнями різного віку та статі.

### **ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

1. Відповідно до сформульованої мети і компетентностей (ЗК 3, 7, 9, ; СК 3, 4, 11, 14, 15, 17, ) здобувачі повинні:

1. У сфері теоретичних знань:

1.1. Засвоїти теоретичні основи легкої атлетики, її структуру, види, техніку базових вправ та закономірності розвитку фізичних якостей;

1. 2. Усвідомити роль і значення легкої атлетики у професійній діяльності вчителя, у формуванні рухової культури та здорового способу життя (СК3, ЗК9).

2. У сфері практичних умінь:

2.1. Опанувати техніку виконання основних легкоатлетичних вправ та методику їх навчання у різних вікових і підготовчих групах (СК14, СК15, ЗК7, СК17);

2.2. Набути навичок планування, організації й проведення навчальних занять і міні-змагань відповідно до правил та вимог безпеки (СК4, СК17, ЗК3,).

3. У сфері професійно-організаційної діяльності:

3.1. Навчитися організовувати, проводити та судити легкоатлетичні змагання згідно з чинними правилами (ЗК9);

3.2. Формувати навички контролю функціонального стану спортсменів під впливом тренувальних навантажень, інтерпретувати основні показники та коригувати навантаження (СК15,СК17,ЗК7 ).

4. У сфері здоров'язбереження та етики професії:

4.1.Розвивати уміння мотиваційного впливу на різні групи населення щодо фізичного самовдосконалення та активного способу життя (ЗК7,СК4, СК14,СК17);

4.2.Діяти на основі етичних норм та принципів педагогічної взаємодії (ЗК7).

5. У сфері інформаційної діяльності:

5.1. Здійснювати пошук, критичний аналіз і використання інформації з різних джерел для удосконалення навчального процесу та самоосвіти (ЗК3,СК3, СК4,СК14,СК17).

**Предметом** вивчення освітнього компонента є теоретичні основи легкої атлетики як виду спорту, методики навчання та вдосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, а також засвоєння принципів організації та проведення навчальних занять з легкої атлетики.

Особлива увага приділяється засобам і методам розвитку основних фізичних якостей у процесі занять легкою атлетикою, що є необхідним підґрунтям для професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Основними **завданнями** освітнього компонента є:

- формування чіткого і правильного розуміння ролі легкої атлетики у професійній діяльності фахівця фізичної культури та спорту;

- ознайомлення здобувачів освіти з теоретичними засадами та методикою легкої атлетики, особливостями її розвитку і значенням у системі фізичного виховання;

- засвоєння базових знань з техніки виконання основних легкоатлетичних вправ;

- практичне оволодіння методиками навчання базовим і спеціалізованим легкоатлетичним вправам;

- формування організаційних здібностей до безпечного проведення занять та змагань з легкої атлетики,

- опанування знань і вмінь з організації та суддівства змагань відповідно до чинних правил;
  - формування у здобувачів освіти фахових компетентностей в об'ємі, необхідному для їх діяльності в закладах освіти, у сфері спорту та відпочинку;
  - розвиток комунікативних компетентностей, необхідних для ефективного професійного спілкування у галузі фізичної культури і спорту.
- вправи для формування техніки;

### **1.3. Пререквізити та постреквізити**

Пререквізити

Постреквізити Вікова анатомія, Вікова психологія. Теорія і методика фізичного виховання. Методика навчання фізкультурної освітньої галузі, педагогічна практика.

### **1.4. Характеристика освітнього компонента**

#### **Інтегральна компетентність**

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у галузі освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

#### **Загальні компетентності**

**ЗК3.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності і підприємливості, генерувати нові ідеї, виявляти розв'язувати професійні проблеми.

**ЗК7.** Здатність усвідомлювати закономірності розвитку особистості, проявляти педагогічну чуйність і враховувати психолого-педагогічні, фізіологічні особливості здобувачів освіти під час організації навчання, виховання та взаємодії в освітньому середовищі.

**ЗК 9.** Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

**СК 3.** Здатність оперувати сучасною термінологією та поняттєвим апаратом фізичного виховання і спорту, включно з лексикою, що стосується традиційних і новітніх видів рухової активності, для точного відтворення технік, методів, правил та особливостей організації уроків фізичної культури.

**СК4.** Здатність моделювати зміст фізичного виховання, поєднуючи традиційні, інноваційні та інтегровані види рухової активності відповідно до навчальних цілей.

**СК 11.** Здатність планувати й прогнозувати результати освітнього процесу, визначати оптимальні цілі, зміст, засоби та форми навчання для забезпечення ефективного розвитку й досягнення очікуваних результатів здобувачами освіти.

**СК 14.** Здатність організовувати процес навчання, виховання й фізичного розвитку здобувачів освіти, творчо використовуючи нестандартні підходи, інноваційні методи та варіативні форми рухової діяльності для забезпечення мотивації, безпеки та всебічного розвитку

**СК 15.** Здатність розуміти та застосовувати знання з фізіології людини для обґрунтування вибору засобів, методів і режимів фізичного навантаження, оцінювання функціональних станів організму та забезпечення безпечної й ефективної рухової діяльності здобувачів освіти.

**СК 17.** Здатність методично грамотно проводити уроки фізичної культури та варіативні інноваційні модулі, адаптуючи зміст і навантаження до рівня підготовленості учнів та забезпечуючи безпечне й мотивувальне навчальне середовище.

**Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання**

**ПРН 7.** Проєктує й застосовує власні навчально-методичні матеріали та засоби фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб і рухових можливостей здобувачів освіти; залучає учнів і їхніх батьків до створення безпечного, мотивувального та сприятливого фізкультурного середовища.

**ПРН 10.** Застосовує знання з анатомії та фізіологічних основ рухової діяльності для обґрунтування

техніки фізичних вправ, добору безпечних навантажень і профілактики травм під час занять фізичною культурою.

**ПРН 11.** Формує в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя, мотивує їх до регулярної рухової активності з дотриманням правил безпеки та відповідального ставлення до власного здоров'я.

**ПРН 16.** Знає та критично аналізує сучасні педагогічні теорії, психологічні, анатоμο-фізіологічні, біомеханічні й гігієнічні основи фізичної культури для науково обґрунтованого планування й організації освітнього процесу.

**ПРН19.** Використовує інтегровані знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини та вікової психології для обґрунтованого планування ефективного, психологічно обґрунтованого та безпечного процесу фізичного виховання.

**ПРН 21.** Виявляє готовність до захисту Батьківщини через усвідомлення національних цінностей, дотримання норм безпеки та використання елементів фізичної, громадянської й здоров'язбережувальної підготовки; сприяє формуванню в учнів витривалості, відповідальності, дисципліни та базових навичок безпечної поведінки й самозахисту на уроках фізичної культури.

У результаті вивчення освітнього компонента «Теорія і методика легкої атлетики», здобувач освіти повинен **знати:**

- значення, структуру й класифікацію легкоатлетичних вправ; місце легкої атлетики в системі фізичного виховання;
- основні етапи розвитку легкої атлетики у світі та в Україні, діяльність міжнародних і національних федерацій;
- типи спортивних споруд та інвентарю, вимоги безпеки, стандарти обладнання;
- причини травматизму та методи профілактики, вимоги до одягу, взуття та організації місця занять;
- структуру, принципи та методику організації легкоатлетичного заняття;
- біомеханічні основи техніки ходьби, бігу, стрибків і метань;
- техніку стрибків у довжину й у висоту, техніку різних видів бігу, метань і штовхання ядра;
- призначення, класифікацію та методику використання ЗРВ і СПВ;
- принципи навчання легкоатлетичних вправ, типові помилки та способи їх корекції;
- правила суддівства бігових, стрибкових і металевих дисциплін, вимоги до ведення протоколів;
- основні положення щодо організації змагань та контрольних нормативів.

**повинен вміти:**

- правильно організувати й проводити заняття та тренування з легкої атлетики;
- демонструвати техніку ходьби, бігу, стрибків і метань та пояснювати її основні елементи;
- добирати підвідні, спеціальні та коригувальні вправи для формування техніки

## **2. Зміст освітнього компонента**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики.**

**Тема1. Теорія, історія та методика легкої атлетики як освітнього компонента і виду спорту.** Легка атлетика як один із базових та традиційних видів спорту у фізичному вихованні, її значення в освітньому процесі. Класифікація та характеристика основних груп легкоатлетичних вправ: біг, стрибки, метання. Їх оздоровче, виховне, прикладне значення. Місце легкої атлетики в системі підготовки фахівців фізичної культури. Організація навчального процесу з теорії і методики легкої атлетики: структура занять, вимоги до здобувачів освіти, методи і форми навчання. Історія розвитку легкої атлетики: від античності до сучасності. Становлення та розвиток легкої атлетики у світі й в Україні. Участь України у міжнародних легкоатлетичних змаганнях. Видатні українські легкоатлети та їхній внесок у розвиток виду. Роль Міжнародної та Всеукраїнської федерацій легкої атлетики у регулюванні та розвитку спорту. Вплив історичного контексту на еволюцію техніки виконання вправ.

**Тема 2. Безпека життєдіяльності, профілактика травматизму та організація безпечного освітнього середовища під час занять легкою атлетикою.** Основні причини травм і нещасних випадків під час занять легкою атлетикою. Вимоги до місць занять: характеристика сучасних спортивних споруд, покриттів, зон для бігу, стрибків і метань. Норми та вимоги до інвентарю й обладнання, критерії їх безпечності та відповідності віковим особливостям учнів. Вимоги до одягу та взуття для занять легкою атлетикою залежно від умов (зал, стадіон, погода). Організаційно-методичні заходи для запобігання травмам під час виконання бігових, стрибкових і металевих вправ. Роль правильної побудови уроку, розминки та дотримання дидактичних принципів у забезпеченні безпеки учнів. Поведінка учнів під час занять: правила, обов'язки, відповідальність. Формування культури безпеки та мотивації до відповідального ставлення до власного здоров'я. Теоретичні основи застосування дозволених для використання у спорті харчових та фармакологічних засобів не допінгової природи та негативні ефекти використання допінгів

**Тема 3. Теоретичні засади навчання техніки легкоатлетичних дій.** Поняття навчання як педагогічного процесу у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Реалізація основних дидактичних принципів навчання (свідомість і активність, наочність, доступність, систематичність і послідовність) у процесі оволодіння технікою легкоатлетичних вправ. Типова структура навчання техніки легкоатлетичних дій: етапи початкового навчання, поглибленого засвоєння та вдосконалення рухових навичок; завдання кожного етапу та засоби їх реалізації. Засоби й методи навчання: словесні, наочні, практичні методи; використання показу, відеоаналізу, вправ з підвідними рухами. Врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів і спортсменів у навчальному процесі фахових коледжів спорту. Показники якості техніки: ефективність, економічність, стабільність виконання. Типові помилки, шляхи їх своєчасного виявлення, усунення та профілактики. Зв'язок загально-розвивальних і спеціальних вправ із формуванням техніки різних легкоатлетичних видів. Роль викладача і тренера у керуванні процесом навчання техніки.

## **Змістовий модуль 2. Техніка легкоатлетичних вправ і методика їх педагогічного навчання**

**Тема 4. Загально-розвивальні та спеціально-підготовчі вправи як основа формування техніки.** Роль загально-розвивальних вправ у формуванні фізичної підготовленості майбутніх спортсменів і вчителів фізичної культури. Розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація) як базова основа для успішного оволодіння легкоатлетичною технікою. Спеціально-підготовчі вправи як проміжна ланка між загальною фізичною підготовкою і технікою конкретних легкоатлетичних вправ. Принципи добору спеціальних вправ залежно від виду легкої атлетики, віку та рівня підготовленості учнів. Методика навчання спортивної ходьби: особливості техніки, послідовність її освоєння, використання підвідних і спеціальних вправ. Методика навчання естафетного та бар'єрного бігу: формування координації рухів, ритму, взаємодії у команді, розвиток спеціальних фізичних якостей. Взаємозв'язок спеціально-підготовчих вправ із технікою бігу, стрибків і метань у системі навчально-тренувального процесу фахових коледжів спорту.

**Тема 5. Бігові дисципліни та їх методика навчання.** Загальна характеристика бігових дисциплін у легкій атлетиці та їх значення у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Техніка бігу на короткі (спринт), середні та довгі дистанції, а також бігу по пересічній місцевості. Аналіз основних фаз бігу: опора, відштовхування, політ, перенесення ноги. Біомеханічні характеристики рухів, особливості роботи рук і ніг, роль положення тулуба та голови. Дихальні аспекти під час бігу на різні дистанції. Стартові техніки: високий старт, низький старт, стартове прискорення, особливості старту в різних бігових дисциплінах. Особливості техніки бігу в естафеті та методика передачі естафетної палички. Методика навчання бігу в умовах фахового коледжу спорту: підготовчі та спеціальні вправи, поетапне формування технічних навичок, розвиток швидкісних і витривалих якостей. Засоби контролю та корекції техніки бігу.

**Тема 6. Техніка стрибків і метань та методика їх навчання.** Загальна характеристика стрибкових і металевих дисциплін у легкій атлетиці як складових професійної підготовки майбутніх тренерів і вчителів фізичної культури. Техніка стрибків у довжину і висоту: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, фаза польоту, приземлення. Аналіз механіки рухів при різних способах стрибків; порівняльна характеристика технічних варіантів, їх переваги та недоліки. Техніка метань малого м'яча, гранати та штовхання ядра: фази метання, послідовність включення м'язових ланок, організація фінального зусилля, збереження рівноваги після випуску снаряда. Методика навчання стрибків і метань: поетапне формування техніки, добір підвідних і спеціальних вправ, організація безпечних умов занять. Розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкісно-силових, координаційних) як основи технічної майстерності.

### **Змістовий модуль 3. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетиці**

**Тема 7. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.** Змагання. Види змагань. Змагання на відкритому стадіоні та у закритому приміщенні. Розподіл учасників на вікові групи. Календар змагань. Положення про змагання. Місця проведення змагань, їх особливості. Особливості організації та проведення змагань з дитячої легкої атлетики. Розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань. Екіпірування легкоатлета. Порядок участі у змаганнях. Підведення підсумків змагань.

**Тема 8. Психолого-педагогічні особливості організації занять з легкої атлетики.** Психологічні особливості учнів/студентів різного віку в процесі навчання легкоатлетичних вправ. Формування мотивації до занять легкою атлетикою: роль емоційної підтримки, зворотного зв'язку, розвитку впевненості. Психологічна підготовка спортсменів та викладачів до змагань і навчального процесу. Взаємодія вчителя (тренера) з учнями: емпатія, лідерство, педагогічна рефлексія. Профілактика емоційного вигорання у педагогів фізичної культури.

**Тема 9. Інклюзивний підхід і безбар'єрність у навчанні легкої атлетики. Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики.** Принципи інклюзивної освіти у сфері фізичного виховання. Адаптація легкоатлетичних вправ для осіб з різними освітніми потребами. Організація доступного фізичного середовища (доступні доріжки, зона метання, розмітка, допоміжні засоби). Роль комунікації та співпраці з асистентами учнів, тьюторами, батьками. Формування толерантності та взаємоповаги в інклюзивному середовищі.

Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики. Використання цифрових інструментів: відеоаналіз техніки, мобільні додатки. Освітні платформи та ресурси для вивчення легкої атлетики. Інноваційні методики: візуальне навчання, зворотний зв'язок у реальному часі. практичне використання мобільних додатків: аналіз спринтерського бігу за відео, відстеження кроків, пульсометри. Візуальний контроль техніки: уповільнене відео, аналіз помилок у реальному часі.

### **3. Структура освітнього компонента**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			Форми роботи/ контролю*
	денна форма здобуття вищої освіти			
	усього	у тому числі		
		лекції	практ.	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики.</b>				

<b>Тема 1.</b> Теорія, історія та методика легкої атлетики як освітнього компонента і виду спорту.	15	2	2/2/2/2/2	3	УО, РЗ, П
<b>Тема 2.</b> Безпека життєдіяльності, профілактика травматизму та організація безпечного освітнього середовища під час занять легкою атлетикою.	18	2	2/2/2/2/2	6	УО, РЗ, П
<b>Тема 3.</b> Теоретичні засади навчання техніки легкоатлетичних дій.	23	2	2/2/2/2/2 /2/2/1	6	ПО, Т, ІЗ,
<b>Модульний контроль 1</b>	2		2		МКР
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>58/2к</b>				
<b>Всього</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>37</b>	<b>15</b>	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. . Техніка легкоатлетичних вправ і методика їх педагогічного навчання</b>					
<b>Тема 4.</b> Загально-розвивальні та спеціально-підготовчі вправи як основа формування техніки.	36	2	2/2/2/2/2 /2/2	20	, УО, РЗ,
<b>Тема 5.</b> Бігові дисципліни та їх методика навчання.	36	2	2/2/2/2/2 /2/2/1	20	, УО, РЗ, УО.
<b>Тема 6.</b> Техніка стрибків і метань та методика їх навчання.	40	2	2/2/2/2/2	28	ПО. УО.
<b>Модульний контроль 2</b>	2		2		ПО, Т, ІЗ, МКР
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>68</b>	
<b>Консультації<sup>1</sup></b>	<b>6</b>				
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>68</b>	

<b>Змістовий модуль 3. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетиці</b>					
<b>Тема</b>					
<b>Тема 7.</b> Організація і проведення змагань з легкої атлетики.	13		2/2/2/2/2 /2/2	3	ІЗ, УО,

<sup>1</sup> Згідно з затвердженим у встановленому порядку графіком.

<b>Тема 8.</b> Психолого-педагогічні особливості організації занять з легкої атлетики.	<b>15</b>		<b>2/2/2/2/2</b>	<b>5</b>	<b>ІЗ, , УО</b>
<b>Тема 9.</b> Інклюзивний підхід і безбар'єрність у навчанні легкої атлетики. Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>2/2/2/2/2 /2/2</b>	<b>3</b>	<b>ІЗ.УО.</b>
<b>Модульний контроль 3</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>ПО, Т, ІЗ, МКР</b>
<b>Разом за змістовим модулем 3 Консультації</b>	<b>54 6</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	
<b>Усього годин</b>	<b>240</b>	<b>15</b>	<b>117</b>	<b>94</b>	<b>14 конс.</b>

<sup>1</sup> Згідно з затвердженим у встановленому порядку графіком.

\*Форма роботи/контролю: УО – усне опитування, ПО – письмове опитування, ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач / кейсів, ІЗ – індивідуальне завдання, РМГ – робота в малих групах, КП – командні проекти, П – презентація результатів виконаних завдань та досліджень, МК / КР – модульний контроль / контрольна робота, Р – реферат, АЗ – аналітична записка, АЕ – аналітичне есе, АТ – аналіз твору тощо.

#### 4. Теми лекційних занять 1 семестр

N з/п	N теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1	Т1.	Історичний розвиток легкої атлетики та її місце в системі підготовки фахівців фізичної культури в Україні та світі	2
2	Т2.	Формування культури безпеки та відповідального ставлення до здоров'я учнів у процесі занять легкою атлетикою Теоретичні основи застосування дозволених для використання у спорті харчових та фармакологічних засобів не допінгової природи та негативні ефекти використання допінгів	2
3	Т3.	Роль вчителя у формуванні техніки легкоатлетичних дій: педагогічні підходи та індивідуалізація навчання.	2
		Всього	6
Разом			6

#### 4. Теми лекційних занять 2 семестр

N з/п	N теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1	Т4.	Стрибки у довжину Умови забезпечення спортивного результату у стрибках	2
2	Т5.	Стрибки у висоту. Основні складові частини довжини та висоти стрибків. Характеристика техніки легкоатлетичних стрибків	2
3	Т6.	Загальна фізична підготовка легкоатлета. Засоби, методи й принципи фізичної підготовки. Легкоатлетичні метання. Методика навчання техніки метань.	2
		Всього	6
Разом			6

#### 4. Теми лекційних занять 3 семестр

N з/п	N теми / модуля	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
3	T9.	Організація і суддівство змагань з л/а. Положення про змагання. Побудова, зміст і планування навчальних занять школярів у легкій атлетиці. Інновації та інклюзивний підхід у навчанні.		3
		Всього		3
Разом				15

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики</b>				
1.	Тема1.	<b>I семестр ЗМ1</b> 1. Основні заходи безпеки і профілактики травматизму при проведенні занять і змагань з легкої атлетики / опрацювати методичну літературу та лекційні джерела./ 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни « Легка атлетика»/ опрацювати лекції, підготувати реферати « Легка атлетика в системі фізичного виховання студентів» 3. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах світу, Європи./ опрацювати додаткову літературу, підготувати реферат / 4. Видатні спортсмени України і Волині / презентація, реферат( на вибір)	<b>10</b>	
	Тема2	5. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ./ опрацювання методичної літератури, усне опитування та обговорення/ 6. Засоби навчання: загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри.. 7. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування видів легкої атлетики. 8. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей легкоатлета. / підготувати реферат( фізичні якості на вибір)/ 9. усне і письмове опитування . Здача контрольних нормативів.	<b>10</b>	
	Тема 3.	10. Особливості техніки спортивної ходьби: положення тулуба, ніг, рук, голови під час спортивної ходьби. Цикл подвійного кроку. Дихання при ходьбі. 11. Формування уміння спортивної ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння спортивною ходьбою. 12. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. 13. Послідовність навчання спортивної ходьби. 14. Елементи техніки. Різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування.	<b>15</b>	

		<b>МК1</b>	<b>2</b>	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Техніка легкоатлетичних вправ і методика їх педагогічного навчання</b>				
	Тема4.	15.Елементи техніки. Різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. 16..Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. 17. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток швидкості бігуна на короткі дистанції. 18. Біг 30м / задача контрольного нормативу/ Навчання основ організації і суддівства змагань з бігових видів легкої атлетики 19. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні дистанції. /задача контрольних нормативів, усне опитування, презентації/	<b>14</b>	
	Тема 5	20.Техніка бігу на середні дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови 21.Біг середньої інтенсивності / біг 1500м/ 22.Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей Вдосконалення техніки 23.Навчання техніці бігу Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. 24. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування техніки естафетного бігу 25. Естафетний біг Навчання основам техніки	<b>14</b>	
	Тема 6	26. Естафетний біг. Стартові положення. Біг по дистанції 27. Естафетний біг 4x100 28. Опанування техніки основних та спеціальних вправ для бігу 29. Вдосконалення техніки бігу по етапах Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей стрибунів Навчання основ організації і суддівства змагань з бігових видів легкої атлетики	<b>10</b>	
		<b>МК2</b> <b>Задача контрольних нормативів. Контрольна робота з методики навчання техніки видів легкої атлетики</b>	<b>2</b>	
<b>Змістовий модуль 3. Практичні аспекти інновацій, психології та інклюзивного навчання в легкій атлетиці</b>				
	Тема 7	30. Стрибки у довжину з трьох кроків. Спеціальні вправи для розвитку стрибучості. Навчання техніки в цілому 31. Вдосконалення техніки розбігу і відштовхування 32. Удосконалення елементів техніки в цілісному стрибку 33. Техніка навчання стрибків у висоту. 34. Фізичні вправи як основний засіб фізичної підготовки. Методика проведення занять з л/а в ЗЗШО Навчання основам техніки метання м'яча Самостійне проведення занять з опанованих видів спорту	<b>14</b>	
	Тема8	35. Навчання техніки фінального зусилля 36. Навчання студентів досвіду проведення	<b>10</b>	

		легкоатлетичних занять: підготовчої, основної та заключної частин. Ігрові та змагальні методи фізичної підготовки. 37. /здача контрольних нормативів, усне опитування, презентації/ 38. Презентації, реферати 39. Самостійне проведення занять з опанованих видів спорту. ЗЗМ/здача контрольних нормативів, усне опитування, презентації/ 40. Навчання основ організації і суддівства змагань з бігових видів легкої атлетики		
	Тема 9	41. Навчання основ організації і суддівства змагань з стрибкових видів легкої атлетики 42. Навчання основ організації і суддівства змагань з метань 43. Ігрові та змагальні методи фізичної підготовки. 44. Набуття педагогічного досвіду проведення легкоатлетичних занять. Проведення підготовчої частини заняття.	14	
		<b>МКЗ</b>	<b>2</b>	
Разом			<b>117</b>	

## 6. Самостійна робота

Самостійна робота забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених кафедрою для вивчення освітнього компонента. Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалами, який опрацьовується на навчальних заняттях.

Самостійна робота здобувачів освіти з освітнього компонента Легка атлетика (теорія та методика) реалізується:

1) безпосередньо під час аудиторних занять;

2) під керівництвом викладача поза межами навчального розкладу – на консультаціях, під час творчих контактів, ліквідації заборгованості, виконання індивідуальних завдань;

3) у бібліотеці, вдома, під час виконання здобувачем освіти навчальних і творчих завдань.

У ході самостійної роботи здобувач освіти:

- засвоює теоретичний матеріал (окремі теми, правила);

- закріплює теоретичні знання, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом (вирішення завдань, виконання контрольних робіт, тестів для самоперевірки);

- використовує різноманітні медіатехнології;

- застосовує отримані знання і сформовані навички для аналізу ситуації і прийняття правильного рішення (підготовка до групової дискусії, розробки проєкту тощо);

- застосовує отримані знання, навички і вміння для формування власної позиції.

Результати самостійної роботи здобувачів освіти контролюються викладачем: оцінюються й враховуються в ході практичних занять та підсумкового контролю з освітнього компонента.

Формами контролю є тести, контрольні роботи, індивідуальні завдання, індивідуальні проєкти (презентації з дослідженої проблеми), усні опитування.

Види контролю – самоконтроль і самокорекція, контроль з боку викладача.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, лабораторних тощо);

- виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестру;

- роботу над окремими темами освітніх компонентів, які згідно з робочою програмою освітнього компонента винесені на самостійне опрацювання здобувачами освіти;

- підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі до курсових і модульних

робіт;

Питання СРС включаються до програми заліку.

Назва теми	Усього год. самостійної роботи / Завдання	Література	Контрольні заходи
1. Легка атлетика як навчальна дисципліна та її значення у вітчизняній системі фізичного виховання. Історія виникнення легкої атлетики.	<b>1 семестр</b> 3 год. . Опрацювати навчально-методичну літературу за темою; представити на вибір; історію розвитку легкої атлетики (в світі, України, регіону, як вид спорту); видатні спортсмени	Основна література: 1,10, 11, 15 Допоміжна література: 3,13	Поточний контроль: реферат
2. Визначення і зміст легкої атлетики	6 год. Опрацювати навчально-методичну літературу Повідомлення про роль і значення занять легкою атлетикою для різних груп населення	Основна література 1,10 15 Допоміжна література 3,5	Усне опитування
3. Загальна методична схема навчання легкоатлетичних видів.	6 год Опрацювати навчально-методичну літературу, лекційний матеріал	Основна література 2.3,5,12 Допоміжна література 2,3	<i>Реферат / презентація / (на вибір)</i>
4. Техніка спортивної ходьби.	<b>2 семестр</b> 5 год Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті	Основна література 10,15 Допоміжна література 2,5	Презентація «Спортивна ходьба і біг»
5.Методика навчання спортивної ходьби. Розвиток витривалості, засоби і методика	5 год. Опрацювати навчально-методичну літературу, лекційний матеріал	Основна література 1,2,3, 10 Допоміжна література 2,5	Комплекс ЗРВ підготовки ходаків
5. Спеціальні вправи спринтера.	5 год Опрацювати навчально-методичну літературу,	Основна література	<i>Підготувати комплекси ЗРВ</i>

<p><b>6.Методика навчання техніці низького старту, бігу по дистанції</b></p> <p><b>6. Вправи для розвитку вибухової сили м'язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів.</b></p> <p><b>7. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів. Організація і проведення змагань з легкої атлетики</b></p> <p><b>8. Комплекси загальнорозвивальних вправ на місці, в русі, з предметами.</b></p> <p><b>9. Методика оволодіння технікою стрибків</b></p>	<p>лекційний матеріал</p> <p><i>5 год.</i> Опрацювати лекційний і практичний матеріал</p> <p><i>10год</i> Опрацювати методичну літературу, лекційний матеріал</p> <p><i>10 год.</i> Опрацювати навчально-методичну літературу, лекційний матеріал</p> <p><i>8 год.</i> Опрацювання навчально-методичної літератури та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті</p> <p><i>10 год.</i> Опрацювання методичної літератури та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті</p>	<p>1,2,3,8 Допоміжна література 2,8</p> <p>Основна література 1,2,8 Допоміжна література 2,8</p> <p>Основна література 1,2,8 Допоміжна література 2,8</p> <p>Основна література 4,10,13 Допоміжна література 2,8</p> <p>Основна література 1,2,3,13 Допоміжна література 2,5</p> <p>Основна література 16,14,11,2 Допоміжна література 2,5</p>	<p><i>для розвитку фізичних якостей легкоатлета</i></p> <p><i>Підготувати комплекси (на вибір)</i></p> <p><i>Розробити положення змагань з обраного виду</i></p> <p><i>Розробити методичні рекомендації розвитку фізичних якостей бігунів на короткі дистанції</i></p> <p><i>Комплекси /реферат/</i></p> <p><i>Презентація «Види стрибків в легкій атлетиці»</i></p> <p><i>Комплекс спеціальних вправ</i></p>
---	--	--	---

<p><b>10. Спеціальні вправи стрибун у довжину.</b></p>	<p>5 год. Опрацювання методичної літератури</p>	<p>Основна література 16,14,11,2 Допоміжна література 2,5</p>	<p>Усне опитування  Презентація «Види метань в легкій атлетиці»</p>
<p><b>11. Основи техніки легкоатлетичних вправ.</b></p>	<p>5 год. . Опрацювати навчально-методичну літературу Повідомлення «Складові техніки ходьби, бігу, стрибків у довжину і висоту, метання спису, штовхання ядра</p>	<p>Основна література 1,2,14 Допоміжна література 2,5,13</p>	<p>Презентація типової схеми навчання техніки легкоатлетичним видам конспект тренування з легкої атлетики</p>
<p><b>12.Метання. Оволодіння методикою Правил змагань з метань</b></p>	<p><b>3 семестр</b> 3 год. Опрацювати навчально-методичну літературу, інтернет джерела</p>	<p>Основна література 1,2,3,13 Допоміжна література 2,13</p>	<p>Презентація «Методика навчання та тренування юних легкоатлетів» Реферат «Легка атлетика для людей з особливими потребами»</p>
<p><b>13.Основи тренування в легкій атлетиці</b></p>	<p>2 год. Основи тренування в легкій атлетиці Опрацювати навчально-методичну літературу, інтернет джерела Скласти конспект тренування з легкої атлетики</p>	<p>Основна література 1,3,14,15 Допоміжна література 2,13,11</p>	<p>Конспект тренувального заняття</p>
<p><b>14.Адаптація легкоатлетичних вправ для осіб з різними освітніми потребами.</b></p>	<p>3 год Опрацювати навчально-методичну літературу, інтернет джерела Скласти конспект тренування з легкої атлетики</p>	<p>Основна література 1,2,3,13 Допоміжна література 2,13</p>	<p>Конспект з підбору вправ для розвитку фізичних якостей осіб із проблемами здоров'я</p>
<p><b>15.Цифровізація та інновації в навчанні легкої атлетики.</b></p>	<p>3 год. Опрацювати навчально-методичну літературу, інтернет джерела та перегляд відео з інтернет джерел; відвідування</p>	<p>Основна література 1,2,3,13 Допоміжна література</p>	<p>Підготувати доповідь для обговорення</p>

	тренувань (по можливості) або їх перегляд в інтернеті	2,13	
<i>разом</i>	94		

Результати роботи можна представити у вигляді презентації.

Процес підготовки презентації ІЗ – послідовність певних етапів. Насамперед готується есе за обраною темою, яке є основою для подальшої підготовки презентації.

Вимоги до оформлення есе презентації:

- текст записується у таблицю (маршрутний лист), яка має такий вигляд:

Етапи презентації	Номер слайду
ВСТУП Представлення теми та виконавця Оголошення мети проекту...	1
План роботи, розділи, з яких складається презентація Тривалість презентації	2
ОСНОВНА ЧАСТИНА Розкриття першого пункту плану...	3
...	№
ПІДСУМОК	№+1
ВИСНОВОК	№+2

- обсяг доповіді відповідає виступу у звичному темпі мовлення впродовж 3-4 хвилин.

*Вимоги до оформлення слайдів презентації.*

Структурно обов'язковими слайдами вважаються:

I – Титульний слайд (тема та автор)

II – Зміст (план роботи, розділи, з яких складається презентація)

III – N – Сама презентація (слайди, що розкривають тему)

N + 1 Підсумок (по пунктах перераховано ключові моменти (або висновки по розділах) дослідження)

N+ 2 – Висновок (загальний висновок з досліджуваної теми, перспективи)

### ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦІЙ

1. « Загальна методична схема навчання легкоатлетичних видів».
- 2.«Спортивна ходьба і біг»
- 3».«Види стрибків в легкій атлетиці»
- 4.Презентація типової схеми навчання техніки легкоатлетичним видам
5. Презентація «Методика навчання та тренування юних легкоатлетів»
- 6.Презентація «Види метань в легкій атлетиці»

### 7. Методи навчання

*Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчання:*

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) за джерелом інформації: словесні: лекція із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація, Zoom ін.), пояснення, розповідь, бесіда; наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація; практичні: вправи.

2) за логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) за ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) за ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом науково-педагогічного працівника; самостійна робота здобувачів освіти: з книгою, виконання індивідуальних навчальних проєктів.

5) інтерактивні методи навчання, методи розвитку критичного мислення.

б). Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії, створення ситуації пізнавальної новизни, створення ситуації зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

### **Політика викладача щодо оцінювання результатів поточної діяльності здобувача освіти.**

Оцінювання знань здобувачів освіти з ОК « Легка атлетика (теорія та методика) у 1,2,3 семестрах здійснюється на основі результатів поточного контролю. Залік виставляється у 3 семестрі за сумою балів, отриманих здобувачем освіти в 1-3 семестрах. Максимальна сума балів за поточний контроль становить ( 1 семестр- 22 б. + МК 10б: у другому семестр- 26б. + МК 10б.: у третьому -22 б. + 10 б. МК.) . Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F). Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час *міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.*

*Поточний контроль* здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення практичних, індивідуальних занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль може проводитися у формі усного чи письмового опитування або експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях тощо, виступів здобувачів освіти при обговоренні питань на практичних заняттях. Сума балів за поточний контроль складається із результатів оцінювання діяльності на лекційних заняттях, результатів оцінювання самостійної роботи, виконання практичних нормативів із техніки видів.

*Основним критерієм оцінювання є виконання практичних завдань. У залежності від кількості практичних занять в семестрі розраховується коефіцієнт кожного заняття.*

***Самостійна робота передбачає виконання теоретичних завдань у вигляді рефератів, презентацій, бали за які входять в оцінку практичної роботи.***

*Модульний контроль* знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт за варіантами завдань трьох рівнів (репродуктивного, продуктивного та творчого). Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі практичному занятті.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (семестровий) контроль (30 балів).

*У випадку, коли здобувач освіти не набирає за результатами поточного та модульного контролю 60 балів або бажає покращити свій результат, тоді проводиться підсумковий контроль знань у формі диференційованого заліку (письмово) (згідно навчального плану). Залік передбачає відповіді на питання, в яких здобувачі освіти повинні продемонструвати знання та сформулювати на їх основі розуміння проблематики курсу, а також отримані компетентності ( аналогічно й відповідно модульному контролю).*

### **Схема нарахування балів з освітнього компонента**

<b>Форми контролю</b>	<b>Види навчальної роботи</b>	<b>Оцінювання</b>
<b>Поточний контроль</b>	Робота на практичних заняттях: - доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; - усне опитування, тестування, вирішення практичних завдань; - участь у навчальній дискусії, - обговоренні ситуаційного завдання тощо	<b>до 70 балів</b>
<b>Модульний контроль</b>	<b>Модульний контроль 1</b>	<b>10 балів</b>
	<b>Модульний контроль 2</b>	<b>10 балів</b>

	<b>Модульний контроль 3</b>	<b>10 балів</b>
<b>Підсумковий контроль (залік)</b>	<b>Залік включає 2 теоретичні та 1 практичне завдання. Залік проходить (письмово / усно / шляхом тестування)</b>	<b>30 балів</b>

### **8. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

- Здати залік і екзамен з пройдених розділів теоретичного курсу.
- Виконати вимоги із самостійної роботи.
- Одержати позитивну оцінку за проведення навчальної практики.
- Здати залік з техніки видів легкої атлетики, пройдених на практичних заняттях, за умови одночасного виконання наступних нормативів.

Види легкої атлетики	НОРМАТИВИ					
	жінки			чоловіки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Спортивна ходьба	оцінка техніки					
Біг на 800м (хв., с.)	3,10,0	3,15,0	3,20,0	2,35,0	2,40,0	2,45,0
Стрибки у висоту (см)	120	115	110	140	135	130
Біг на 100м (с)	15,5	16,0	17,0	13,5	13,8	14,2
Естафетний біг (с)	65,0	66,0	68,0	54,0	55,0	56,0
Стрибки в довжину (м)	4,00	3,80	3,50	5,00	4,70	4,50
Штовхання ядра (м)	8,00	7,50	7,00	9,50	8,80	8,00
Потрійний стрибок (м)	8,00	7,50	7,00	10,00	9,50	9,00
Метання диска	оцінка техніки					
Бар'єрний біг	долання 5 бар'єрів (оцінка техніки)					

#### **Критерії оцінювання модульного/семестрового контролю (МКР1, МКР2 МКР3.)**

Питання для модульного/ семестрового контролю визначені за трьома рівнями:

**Перший рівень** - репродуктивний, що вимагає від здобувача освіти знань основних понять категоріального апарату та вміння їх застосовувати для виконання елементарних завдань;

#### **РІЗНОРІВНЕВІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ**

**(ЗМ1-2)**

Питання для модульного/ семестрового контролю визначені за трьома рівнями:

#### **I рівень (Базовий – знання і розуміння понять):**

- У чому полягає оздоровче, виховне та прикладне значення легкої атлетики?
- Як класифікуються легкоатлетичні вправи? Охарактеризуйте основні групи.
- Яке місце займає легка атлетика в системі фізичного виховання?

4. Визначте основні етапи розвитку легкої атлетики у світі.
5. Охарактеризуйте становлення легкої атлетики в Україні.
6. Назвіть основні причини травм під час занять легкою атлетикою.
7. Які вимоги ставляться до спортивних споруд для занять бігом, стрибками та метанням

## **II рівень (Аналітичний – аналіз, пояснення, порівняння):**

8. Які методи і форми навчання використовуються при викладанні легкої атлетики?
9. Хто з українських спортсменів зробив значний внесок у розвиток легкої атлетики?
10. Яку роль відіграють Міжнародна та Всеукраїнська федерації легкої атлетики у розвитку спорту?
11. Вимоги до інвентарю та обладнання під час занять легкою атлетикою.
12. Як правильно обрати одяг і взуття для занять у залі та на відкритому стадіоні?
13. У чому полягає поняття «раціональна спортивна техніка» бігу та ходьби?
14. Опишіть основні фази бігу та спортивної ходьби.
15. Назвіть етапи виконання стрибка у довжину або висоту. У чому їх анатомо-фізіологічна суть?

## **III рівень (Практико-орієнтований – застосування знань, вирішення задач):**

16. Опишіть структуру заняття з легкої атлетики у фаховому коледжі спорту.
17. Назвіть завдання освітнього компоненту з теорії і методики легкої атлетики.
18. Які організаційно-методичні заходи запобігають травмуванню на заняттях?
19. Які методи формування техніки бігу доцільно використовувати у студентів коледжу?
20. Які фази метання виділяються? Які основні методичні рекомендації щодо безпечного навчання метанням?

## **РІЗНОРІВНЕВІ ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ (ЗМЗ)**

### **I рівень (Базовий – знання, терміни, факти)**

1. Що таке педагогічний процес у навчанні техніки легкоатлетичних вправ?
2. Назвіть основні дидактичні принципи навчання.
3. Які є етапи навчання техніки легкоатлетичних дій?
4. Визначте типові помилки у виконанні легкоатлетичних вправ.
5. Назвіть основні фізичні якості, які розвиваються через загально розвивальні вправи.
6. У чому полягає техніка естафетного бігу?
7. Які фази має техніка стрибка у довжину?
8. Назвіть склад суддівських бригад у бігових дисциплінах.
9. Що таке гейміфікація в навчанні легкої атлетики?
10. Які цифрові інструменти використовуються в навчанні техніки бігу?

### **II рівень (Середній – аналіз, розуміння, пояснення)**

11. Поясніть роль спеціально підготовчих вправ у навчанні техніки метань.
12. Як вікові особливості учнів впливають на вибір методів навчання техніки?
13. Порівняйте техніку бігу на короткі та середні дистанції.
14. Як правильно організувати дитячі змагання з легкої атлетики?
15. Охарактеризуйте психологічні аспекти формування мотивації до занять легкою атлетикою.
16. У чому полягає безбар'єрність у навчанні легкої атлетики?
17. Яку роль відіграє візуальний контроль техніки під час навчання?
18. Які особливості має методика передачі естафетної палички в команді? □

### **III рівень (Високий – застосування, інтеграція, критичне мислення)**

19. Розробіть фрагмент заняття з навчання бар'єрного бігу з урахуванням вікових особливостей студентів.
20. Запропонуйте інноваційні методи формування техніки стрибка у висоту для змішаних груп (інклюзивне середовище).
21. Охарактеризуйте фактори, що визначають швидкість руху при ходьбі і бігу.
22. Охарактеризуйте фактори, що визначають спортивний результат в легкоатлетичних метаннях.
23. Охарактеризуйте фактори, що визначають спортивний результат в легкоатлетичних стрибках.
24. Дайте визначення інноваційних методик: візуальне навчання, зворотний зв'язок у реальному часі. практичне використання мобільних додатків: аналіз спринтерського бігу за відео, відстеження кроків, пульсометри. Їх застосування при навчанні легкоатлетичних вправ.

### **Варіанти питань контрольної роботи**

1. Визначення і зміст легкої атлетики. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.

2. Виникнення і розвиток легкої атлетики від перших Олімпійських ігор до наших днів.

3. Основи техніки спортивної ходьби і бігу:

- характеристика основних частин бігу;
- цикл рухів в ходьбі і бігу;
- фази техніки спортивної ходьби і бігу;
- характеристика зовнішніх і внутрішніх сил при спортивній ходьбі і бігу.

4. Основи техніки легкоатлетичних стрибків:

- частини стрибка і їх головні завдання;
- основні параметри, що визначають результат в стрибках;
- кути відштовхування і вильоту в стрибках;
- роль махових рухів в стрибках;
- характеристика відштовхування в стрибках;
- характеристика розбігу в стрибках.

5. Основи техніки легкоатлетичних метань:

- елементи техніки метань і їх головні задачі;
- фактори, що визначають дальність польоту снаряда в метаннях;
- початкова швидкість вильоту різних снарядів;
- кути вильоту снаряда і висота і його випуску;
- аеродинамічні сили, діючі на снаряд в повітрі.

6. Організація і правила проведення змагань по легкій атлетиці:

- суддівські бригади і їх обов'язки;
- інвентар і устаткування;
- правила змагань у видах легкої атлетики.

7. Аналіз техніки легкоатлетичних видів:

- спортивної ходьби;
- бігу на середні дистанції;
- стрибків у висоту з розбігу;
- метання гранати.

8. Оздоровче, прикладне, виховне і освітнє значення легкоатлетичних вправ.

9. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.

10. Загальна характеристика бігових вправ.

12. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.

13. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.

14. Шкідливість допінгу для спортсменів

15. Урок з легкої атлетики (структура уроку, зміст частин уроку і їх взаємозв'язок).
16. Організація і правила проведення змагань з бігу.
17. Організація і правила проведення змагань з метань.
18. Організація і правила проведення змагань із стрибків.
19. Етапи навчання руховим навичкам і їх коротка характеристика.
20. Методичні підходи при вивченні бігу, стрибків і метання.
21. Основні помилки при вивченні легкоатлетичних вправ і способи їх виправлення.
22. Аналіз техніки спортивної ходьби (визначення, фазова структура, параметри техніки).
23. Використовування легкоатлетичних вправ в тренувальному процесі свого виду спеціалізації  
Визначити особливості проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність

**Варіант модульної контрольної роботи містить три запитання, по одному запитанню з кожного рівня.**

Вид завдання	Бали	Критерії оцінки
<i>Теоретичне питання</i> <b>Перший рівень</b>	<b>3</b>	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом в повному обсязі. Відповідь на питання сформульовано в термінах освітнього компонента, викладено науковою мовою.
	<b>2</b>	Здобувач вищої освіти загалом володіє навчальним матеріалом, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
	<b>1-0</b>	Здобувач вищої освіти частково володіє навчальним матеріалом або не володіє навчальним матеріалом.
<b>Другий рівень</b>	<b>5</b>	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом в повному обсязі; аргументовано його викладає; глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичного питання; демонструє авторську позицію здобувача освіти.
	<b>4-3</b>	Самостійно викладає основний зміст навчального матеріалу, але без глибокого всебічного аналізу.
	<b>2</b>	Здобувач освіти не в змозі ґрунтовно викласти зміст питання, допускаючи при цьому суттєві помилки.
	<b>1-0</b>	Здобувач вищої освіти не в змозі викласти зміст питання, не володіє ключовими поняттями, не володіє навчальним матеріалом.
<i>Практичне завдання</i> <b>Третій рівень</b>	<b>7</b>	Здобувач вищої освіти дав повну, інноваційно орієнтовану, креативну, вичерпну відповідь, яка складається з: правильного вибору алгоритму вирішення завдання; структурованого викладу матеріалу теоретичної частини завдання; ґрунтовних висновків; авторське бачення проблеми та її практичне вирішення.
	<b>6-5</b>	Здобувач вищої освіти розуміє суть завдання, наявна особистісна позиція студента. Відповіді властиві інноваційність і креативність у вирішенні практичного завдання. Містить деякі помилки у виборі алгоритму вирішення завдання.
	<b>4-3</b>	Здобувач освіти розуміє сутність проблеми, знає алгоритм її розв'язання. Містить суттєві помилки у виборі та реалізації алгоритму вирішення завдання; відсутня авторська позиція; містить грубі помилки й не має пояснень і висновків.
	<b>2-0</b>	Здобувач вищої освіти не розуміє або не повністю розуміє завдання; не в змозі його виконати; виконав завдання частково або й повністю неправильно ( виконав менш ніж 20% завдання).

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання</b>	<b>Рівень компетентності</b>	<b>Оцінка</b>
90–100	Здобувач освіти демонструє: <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчий підхід до засвоєного матеріалу, повноту і правильність виконання завдання;</li> <li>- вміння застосовувати різні принципи й методи в конкретних ситуаціях;</li> <li>- глибокий аналіз фактів і подій, спроможність прогнозування результатів від прийнятих рішень;</li> <li>- чітке, послідовне викладення відповіді;</li> <li>- вміння пов'язати теорію і практику;</li> <li>- бере активну участь у науковій роботі (конференції, круглі столи, наукові семінари, публікація статей)</li> </ul>	<i>Високий</i> Здобувач освіти набув фахових компетентностей з відповідними програмними результатами з освітнього компонента	Відмінно (А)
82–89	Здобувач освіти демонструє: <ul style="list-style-type: none"> <li>- глибоке знання матеріалу, повноту і правильність виконання завдання, проте мають місце деякі непринципові помилки чи помилки несуттєвого характеру;</li> <li>- переважання логічних підходів у відповідях на питання;</li> <li>- вміння пов'язати теорію з практикою</li> </ul>	<i>Достатній</i> Здобувач освіти набув фахових компетентностей з відповідними програмними результатами з освітнього компонента, однак під час відповідей припустився незначних неточностей	Добре (В)
74–81	Здобувач освіти демонструє: <ul style="list-style-type: none"> <li>- належне володіння матеріалом та вміння його застосовувати при вирішенні типових практичних завдань, але допускає окремі неточності (при цьому помилки у відповідях / розв'язках / розрахунках не є системними);</li> <li>- переважання логічних підходів у відповідях на питання, проте на додаткові питання з теоретичних положень та практичних завдань відповідь нечітка і неповна;</li> <li>- не завжди має місце чітке прогнозування подій від пропонованих рішень ситуацій;</li> <li>- вміння пов'язати теорію і практику</li> </ul>	<i>Достатній</i> Здобувач освіти набув фахових компетентностей та відповідних програмних результатів з освітнього компонента, однак на додаткові питання з теоретичних положень та практичних завдань відповідь не чітка та не повна	Добре (С)
64–73	Здобувач освіти демонструє: <ul style="list-style-type: none"> <li>- репродуктивний підхід до засвоєння матеріалу;</li> <li>- недостатню повноту знань при викладенні матеріалу;</li> <li>- засвоєння теоретичного матеріалу, передбаченого робочою програмою освітнього компонента;</li> <li>- допущення значної кількості неточностей і грубих помилок при вирішенні практичних завдань, які здатний усунути після зауваження викладача;</li> <li>- порушення логічної послідовності при викладенні матеріалу;</li> <li>- вміння пов'язувати питання теорії і практики</li> </ul>	<i>Середній</i> Здобувач освіти частково набув фахових компетентностей та програмних результатів з освітнього компонента та забезпечує достатній рівень відтворення та застосування основних положень освітнього компонента	Задовільно (Д)
60–63	Здобувач освіти демонструє:	<i>Середній</i>	Задовільно

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- репродуктивний підхід до засвоювання та викладання матеріалу;</li> <li>- недостатню повноту викладення матеріалу;</li> <li>- поверхневі знання основного матеріалу;</li> <li>- наявність значної кількості неточностей у викладі матеріалу;</li> <li>- порушення логічної послідовності при викладі матеріалу;</li> <li>- вміння пов'язувати питання теорії і практики</li> </ul>	Здобувач освіти частково набув фахових компетентностей та програмних результатів з освітнього компонента і має мінімально допустимий рівень знань з усіх складових програми освітнього компонента	(E)
35–59	Здобувач освіти демонструє: <ul style="list-style-type: none"> <li>- відсутність знань з більшої частини матеріалу, слабе засвоєння принципових положень курсу;</li> <li>- наявність грубих, принципових помилок при виконанні отриманих завдань;</li> <li>- відповіді неправильні зі значною кількістю суттєвих помилок;</li> <li>- пасивне опрацювання матеріалу з освітнього компонента</li> </ul>	<i>Низький</i> Здобувач освіти набув окремих фахових компетентностей та програмних результатів з освітнього компонента, але не забезпечує практичної реалізації завдань, що формуються при вивченні курсу	Незадовільно з можливістю повторного складання (FX)
1–34	Здобувач освіти демонструє: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повне не виконання вимог програми з вивчення курсу;</li> <li>- наявність грубих, принципових помилок при виконанні отриманих завдань;</li> <li>- неграмотне і неправильне викладення відповідей;</li> <li>- пасивне опрацювання матеріалу з освітнього компонента</li> </ul>	<i>Незадовільний</i> Здобувач освіти не набув фахових компетентностей і не здатний до самостійного вирішення завдань, які окреслює освітній компонент	Незадовільно з повторним вивченням (F)

## 9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

<b>ЗМ1 1 Теоретико-методичні засади легкої атлетики.</b>				
T1	T2	T3	МК 1 П	Разом
5П+СР	5П+СР	7П/1+СР		П+ МК
<b>1/1/1/1/1</b>	<b>2/2/2/2/2</b>	<b>1/1/1/1/1/1/1</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
<b>ЗМ1 2 . Основи техніки і методика навчання легкоатлетичних видів</b>				
T4	T5	T6	МК 2 П	Разом
7П+СР	7П+СР	5П+СР		П+ МК
<b>1/1/1/2/1/1/2/1</b>	<b>1/1/1/2/1/1/2/1</b>	<b>1/1/1/1/2</b>	<b>10</b>	<b>36</b>
<b>ЗМ1 3 Тренувальна і змагальна діяльність з легкої атлетики</b>				
T7	T8	T9	МК 3	Разом
14П+СР	10П+СР	14П+СР		П+ МК
<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>32</b> <b>Разом 100 балів</b>

Умовні позначення: П – практичне заняття, СР (ІЗ) – самостійна робота, індивідуальне завдання, МКР – модульна контрольна робота; Т1,Т2... номер і тема заняття.

### Шкала оцінювання

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	оцінка за національною системою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	
60–63	E	задовільно
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

## 10. Політики курсу

### 10.1. Політика щодо відвідування

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компоненту оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичного виховання.

### 10.2. Політика щодо академічної доброчесності

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання семінарських / практичних занять / лабораторних робіт, а, у випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відображати з посилання на першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення різних форм оцінювання знань (семестровий, підсумковий контроль) заборонено.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

### 10.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання семінарських / практичних занять / лабораторних робіт у терміни, які встановлює викладач. Індивідуальну роботу здобувач освіти виконує самостійно, відповідно до методичних вказівок та визначених викладачем завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До підсумкової форми контролю (заліку / екзамену) здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати усі теми / лабораторні роботи. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

### 10.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти (за бажанням викладача)

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулю, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з «Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої та фахової передвищої

освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради».

## 11. Рекомендована література

### Основна:

1. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос, 2019. 192 с
3. 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* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. / голов. ред. Г. П. Грибан Житомир, 2023. С. 11–13.
4. Борисов М. А. Методи та засоби кругового тренування на заняттях з легкої атлетики. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (21–22 квіт. 2022 р.) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2022. С. 46–48.
5. Вавелюк Я. П. Конспект тренувального заняття з легкої атлетики «Розвиток фізичних якостей методом колового тренування : Фізична культура, 11 кл. Всеосвіта : сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-trenuvalnogo-zanatta-z-legkoi-atletiki-rozvitok-fizicnih-akosteji-metodom-kolovogo-trenuvanna-427830.html> (дата звернення: 16.04.2025).
6. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. 54 с
7. Васірук М., Іваськів С. Динаміка показників тренувального процесу в підготовці бігунів на короткі дистанції. *Журнал легкої атлетики*. 2018. № 2. С. 6–9.
8. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. 54 с.
9. Дух Т. Розвиток фізичних якостей школярів старшого шкільного віку з використанням комплексу легкоатлетичних вправ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 54–57. Бібліогр.: 10 назв.
10. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: Навч. пос. Чернівці. Національний університет ім.Ю.Федьковича.2021.616с.
11. Кліш І.С., Митчик О.П., Мороз М.С. Легка атлетика з методикою навчання: навч.- методичний посібник для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта( Фізична культура), Луцьк 2023 191с.
12. **Кліш І.**, Митчик О., Мороз М. Особливості професійної підготовки майбутніх педагогів до навчання основ методики та тренування в легкій атлетиці. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Випуск 5 « Педагогічні науки: реалії та перспективи»*. Київ. 2023., с.76-79
13. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Київ : Олімп. літ., 2012. 108 с.
14. Кутек Т.Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. пос. Житомир. ЖДУ ім. І. Франка.2022, 108с.
15. Методичні рекомендації до самостійних занять «Легкоатлетичні вправи» / розроб.: С. Б. Боровинський [та ін.]. Дніпропетровськ, 2015. 51 с.
16. Трофимов В. А., Шилкін Г. М. Особливості методики проведення уроку з легкої атлетики у сучасній школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізіотерапії та спорту*. 2009. № 6. С. 150–154.
17. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які

навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

#### Додаткова література

- 1..Денисенко Н., Кліш І. Особистісно- зорієнтоване фізичне виховання в НУШ. Вивчаємо модуль «Дитяча легка атлетика»: навч.-метод посіб.-практикум для студентів спеціальності 014 Середня освіта( Фізична культура) Луцьк,2023. 83с
- 2..Колот А. В. Удосконалення технічної майстерності висококваліфікованих спортсменів у легкій атлетичі. Теорія і методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 12–20.
- 3.Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» : навч.-метод. посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
- 4..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. Київ : Логос, 2019. 192 с.
- 5...Кліш І.С., Дишко О.Л. Легка атлетика з методикою викладання:метод. реком. для студ. 2-3 курсів денної форми навчання, спеціальності 014 Середня освіта( Фізична культура). Луцьк, 2022, 79с.
- 6..Митчик О.П., Кліш І.С. Застосування засобів легкої атлетики для молодших школярів на уроках з фізичної культури. Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: зб. матеріалів ХІІВсеукраїнської науково – практичної конференції, Луцьк. КЗВО «Луцький педагогічний коледж»Волинської обласної ради, 2023 с.27-28
- 7..Кліш І., Мороз С. Сутність поняття «спортивний відбір» та критерії оцінки спортивної обдарованості. Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє. Мат. ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції( в змішаному онлайн- офлайн) форматі. Луцьк, Луцький національний технічний університет, 2022,с. 37-40.
- 8.Кліш І. С., Ішук О. А., Захожа Н. Я., Касарда О. З., Іванюк О. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2020. 45 с.
- 9..Мудрик С., Кліш І. Деякі історичні аспекти для впровадження статистики вживання допінгу. Наук.часопис Укр. державного ун.-ту ім. М.Драгоманова С.15 Наук.-пед. проблеми фіз. культури(ФК і С): зб. наук. праць. Випуск 11(171) Київ.2023 с.137-141
10. Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє. Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції( в змішаному онлайн- форматі) Луцьк,15 листопада 2022р.
- 11.Нова українська школа: порадник для вчителя/ під заг. Ред. Бібік Н.М.. Київ: ТОВ « Видавничий дім « Плянди»,2017.206с.
12. Міністерство освіти і науки України. (2024). *Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»* (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
- 13.Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). *Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми*. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».

#### Інформаційні ресурси

1. Романюк В., Мудрик Ж., Валькевич О. Лекція на тему: Метання списа. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1L6cfYJCvLTDfwDhxGoJRq317p9HqehLJ8Nlzs0SJo/edit?usp=sharing>
2. . Бар'єрний біг на 100 м. Методика навчання та вдосконалення : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=O2KHbGskYf0>
3. Методика навчання і вдосконалення техніки стрибка у довжину : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=NRHfIOWtV8Y>
4. Біг на середні дистанції. Аналіз техніки : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZZ3uR-hyw84>

5. Сучасна техніка стрибка у висоту і методика навчання спортсмена : YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HjJDLkCat6M> 6. Федерація легкої атлетики України : офіц. сайт. URL: <http://uaf.org.ua/>

Викладач Кліш І.С.

