

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

### «Практикум з легкої атлетики»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни Вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Кошева Л.В.. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 30.08.2022 р.

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

**«Практикум з легкої атлетики»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ**

**ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

для студентів 1 курсу спеціальності

017Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,

доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 30.08.2022 р.

2022

**Мета** проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- термінологію легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності;
- методику навчання руховим діям видів легкої атлетики, що вивчаються у фізкультурно-спортивній діяльності;
- особливості та методику розвитку фізичних якостей фізкультурно-спортивної діяльності з легкої атлетики;
- техніку професійно значущих рухових процесів фізкультурно-спортивної діяльності з легкої атлетики;
- зміст, форми організації та методику проведення занять з вивчених видів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності у школі;
- основи суддівства з легкої атлетики;
- техніку безпеки та вимоги до фізкультурно-спортивних споруд з легкої атлетики, обладнання та інвентарю

В результаті навчання студент має **вміти**:

- використовувати термінологію, що застосовується в легкій атлетиці;
- навчати рухових дій вивчених видів легкої атлетики;
- проводити заняття з видів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності;
- демонструвати техніку виконання видів легкої атлетики і підведених вправ;
- використовувати спеціальне обладнання та інвентар для занять різними видами легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності відповідно до його призначення та особливостей експлуатації.

**Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки**

**Модуль 1. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ**

**Змістовий модуль 1 Основи техніки і методика навчання техніці легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).**

**Практичне заняття № 1. Тема 1.1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ.(2г.)**

Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально-розвиваючи та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри. Фактори, які необхідно враховувати при навчанні техніці легкоатлетичних вправ. Оцінка правильності виконання вправ і виправлення помилок. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Структура заняття з легкої атлетики

**Мета заняття:** ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики, з класифікацією легкоатлетичних вправ та з загальною методичною схемою навчання легкоатлетичним видам.

**Задачі та зміст заняття:**

1. Ознайомити з з класифікацією легкоатлетичних вправ
2. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики
3. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ
4. Структура заняття з легкої атлетики

II. Підготувати ІНЗ на задану тему:

**Література:** [1,9,14].

**Практичне заняття № 2-3 Тема 1.2 Основи техніки і методика навчання спортивній ходьбі (4г.)**

Історія спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби: положення тулуба, ніг, рук, голови при спортивній ходьбі. Цикл подвійного кроку. Дихання при ходьбі. Формування уміння спортивної ходьби.

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння спортивною ходьбою. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Послідовність навчання спортивній ходьбі.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки спортивної ходьби

**Задачі та зміст заняття:**

1. Аналіз техніки та методики навчання спортивної ходьби.
1. Методика навчання техніці спортивної ходьби
2. Типові помилки при навчанні техніці спортивної ходьби і рекомендації щодо їх виправлення (по Т.Р. Реннел
3. Розподіл завдань навчання техніці спортивної ходьби по заняттях

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [1,4,14].

**Практичне заняття № 4-5 Тема 1.3 . Основи техніки і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. (4г.)**

Історія бігу на середні та довгі дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання при бігу. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння бігом на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Послідовність навчання бігу на середні та довгі дистанції.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

**Задачі та зміст заняття:**

1. Ознайомлення з основами техніки бігу на середні та довгі дистанції.

2. Послідовність навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
3. Типові помилки при навчанні техніці бігу на середні і довгі дистанції і рекомендації щодо їх виправлення.
4. Правила змагань з бігу на середні і довгі дистанції

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4, 9, 14].

#### **Практичне заняття № 6-7 Тема 1.4 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції. (4г.)**

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Послідовність навчання спринтерському бігу.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки бігу на короткі дистанції

**Задачі та зміст заняття:**

1. Ознайомлення з основами техніки бігу на короткі дистанції
2. Послідовність навчання техніки бігу на короткі дистанції
3. Правила змагань з бігу на короткі дистанції

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [3-4, 11].

#### **Практичне заняття № 8-10 Тема 1.5 Основи техніки і методика навчання техніці естафетного бігу (6г.)**

Естафетний біг. Способи перенесення та передачі естафетної палички. Вивчення техніки передачі естафетної палички. Послідовне оволодіння елементами техніки в цілому. Встановлення контрольних відміток у зоні передачі. Стартові положення. Біг по дистанції. Послідовне оволодіння технікою основних та спеціальних вправ для оволодіння технікою естафетного бігу.

**Мета заняття** Навчити техніці і методиці навчання техніки естафетного бігу

**Задачі та зміст заняття:**

1. Основи техніки естафетного бігу
2. Послідовність навчання техніки естафетного бігу
3. Типові помилки при навчанні техніки естафетного бігу та рекомендації
4. Правила змагань з естафетного бігу
5. Виконання контрольних вправ по зм1

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1, 3-4].

**Змістовий модуль 2. Основи техніки і методика навчання техніці легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок)**

**Практичне заняття № 11-13 Тема 2.1 Основи техніки і методика навчання техніці стрибків у висоту (6г)**

Основу техніки стрибка у висоту складає: розбіг, підготовка до відштовхування, переходу через планку та приземлення. Послідовність у навчанні техніки стрибків у висоту різними способами в основному однакова, за винятком деяких способів, де змінюються засоби при розв'язанні деяких завдань. Перед навчанням стрибків у висоту необхідно обладнати місце для проведення занять, звернувши особливу увагу на амортизаційне влаштування місця для приземлення тих, хто займається

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки стрибків у висоту способом. "переступання" та "фосбюрі-флоп"

**Задачі та зміст заняття:**

1. Основи техніки стрибка у висоту.
  2. Методики навчання техніки стрибків у висоту з розбігу
  3. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення
  4. Правила змагань зі стрибків у висоту
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [1, 3-4].

**Практичне заняття № 14-16 Тема 2.2 Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у довжину. (6г)**

Історія стрибків у довжину. Способи стрибків у довжину. Вивчення техніки розбігу. Послідовне оволодіння елементами техніки стрибка у довжину способом „Зігнувши ноги”: розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті, приземлення. Послідовне оволодіння технікою основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння стрибком у довжину. Послідовне оволодіння спеціальними вправами, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у довжину

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та "прогнувшись".

**Задачі та зміст заняття:**

1. Основи техніки стрибків у довжину.
2. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину.
3. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
4. Правила змагань у стрибках у довжину.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [3-4, 5].

**Практичне заняття № 17-19 Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання техніці потрійного стрибка. (6г)**

Історія потрійного стрибку. Різновиди техніки потрійного стрибку. Класична техніка потрійного стрибку: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, скачок, шаг, стрибок, приземлення. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння потрійним стрибком. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для потрійного стрибка.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки потрійного стрибка

**Задачі та зміст заняття:**

1. Основи техніки потрійного стрибка.
2. Методика та послідовність навчання техніці потрійного стрибка.
3. Правила змагань потрійного стрибка II. Підготувати ІНЗ на задану тему
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [3-4,11].

**Практичне заняття № 20-22 Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніці бар'єрного бігу (6г)**

Старт і стартовий розгін. Перехід через бар'єр. Біг між бар'єрами. Фінішування Послідовне оволодіння технікою основних та спеціальних вправ для оволодіння технікою бар'єрного бігу.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки бар'єрного бігу

**Задачі та зміст заняття:**

1. Основи техніки бар'єрного бігу:
2. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.
3. Спеціальні і підвідні вправи в бар'єрному бігу
4. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення
5. Правила змагань у бар'єрному бігу.
6. Виконання контрольних вправ по зм1
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [1,9,13].

**Змістовий модуль 3. Методика навчання техніці легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску).**

**Практичне заняття № 23-24 Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання техніці метання малого м'яча (4г)**

Історія легкоатлетичних метань. Метання малого м'яча.. Техніка метання. Послідовне оволодіння елементами техніки в цілому: утримання снаряду, перенесення снаряду під час розбігу, розбіг та підготовка до кидку, перехресні кроки, положення тулубу перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після

відпускання снаряду. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ для освоєння метання малого м'яча.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки метання малого м'яча і гранати

**Задачі та зміст заняття:**

1. Характеристика техніки метання малого м'яча і гранати
2. Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечать успішність вивчення техніки вправи
3. Перелік вправ для навчання техніки правильного кидка малого м'яча та гранати.

4. Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках. Шляхи їх попередження і виправлення.

5. Правила змагань зі штовхання ядра, метання м'яча, гранати, спису

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [3,10,12].

**Практичне заняття № 25-26 Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніці штовхання ядра (4г)**

Тримання ядра. Вихідне положення. Підготовка до скачка. Розгін-скачок. Фінальне зусилля. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки штовхання ядра

**Задачі та зміст заняття:**

1. Техніка штовхання ядра
2. Методика навчання техніки штовхання ядра.
3. Спеціальні і підвідні вправи в штовханні ядра
4. Правила змагань зі штовхання ядра,.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [3,4,13].

**Практичне заняття № 27-28 Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніці метання спису (4г)**

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки метання спису.

**Задачі та зміст заняття:**

1. Техніка метання списа
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Спеціальні і підвідні вправи в метання списа
4. Правила змагань з метання, спису.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [3,4,12].



**Практичне заняття № 29-30 Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніці метання диску (4г)**

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки метання спису.

**Задачі та зміст заняття:**

1. Техніка метання списа
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Спеціальні і підвідні вправи в метанні списа
4. Правила змагань з метання, спису.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [2,10,12].

**Список літератури до Зм 1-3**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА – ІСУЕП. 2000. 316 с.

2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.

3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.

4. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.

5. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с.

6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.

8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.

9. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.

10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.

11. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки

України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

12. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

13. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

14. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів /Б.Шиян // Навчальна книга Ч.2 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

15. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с

16. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів 1-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Кошева Л. В. – Краматорськ : ДДМА. – 27 с

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

**«ПРАКТИКУМ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ**

**САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

для студентів 1 курсу спеціальності

017Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,

доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 30.08.2022 р.

2022

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчального завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

## **ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТІВ**

**Мета** написання реферату (індивідуального навчального завдання) – це формування активної творчої діяльності студентів з елементами, в основному теоретичної, наукової роботи, яка включена в навчальний процес.

**Завданнями** даної роботи є:

- перевірка знань студентів з основних тем дисципліни;
- формування навичок самостійної роботи з літературними джерелами;
- формування умінь пов'язувати теоретичні знання з практикою;
- робити аргументовані висновки.

Кожна із виконаних робіт повинна відповідати таким **вимогам**:

- а) самостійного виконання відповідно до назви теми;
- б) орфографічної, синтактичної і стилістичної грамотності викладу, виключення повторів і недопустимість перекручення загальноприйнятих слів;
- в) наявність ілюстрацій і належного зовнішнього оформлення роботи.

роботі студенти повинні розкрити тему шляхом вивчення й узагальнення відповідних літературних джерел. Основна література підбирається за списком, який рекомендується викладачем, а додаткова, що дозволяє більш повно розкрити окремі питання теми, підбирається студентами самостійно.

Перш ніж написати реферат необхідно вивчати рекомендовану літературу, скласти план написання роботи і підготувати ілюстративний матеріал.

Робота буде мати цінність, якщо в ній одне положення порівнюється з іншим, аргументується краще передове, доводиться необґрунтованість поглядів окремих авторів або не актуальність їх думок.

Робота повинна буди написана в такій послідовності: титульний лист, детальний план або зміст з вказівкою номерів сторінок, з яких починається те чи

інше питання плану, вступ, виклад теми за розділами, висновки, список літератури, яка використовувалась при написанні роботи, додаток.

додатку можуть бути описані тестові методики, наводяться громіздкі таблиці, ілюстративний матеріал. У випадку наведення наочних ілюстрацій необхідно їх пронумерувати і під кожним помістити коротке пояснення її змісту.

**2.** тексті роботи, де повинні мати місце ілюстрації, слід посилатися на їх порядкові номери.

Обсяг реферату повинен складати приблизно від 5 до 10 сторінок, українською мовою у редакторі Word шрифтом Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал – 1,5, у форматі А 4, поля зверху та знизу – 2 см, зліва – 2,5 см, справа – 1,5 см. Розмір шрифту для формул и діаграм – 10 мм. У контрольній роботі можна використовувати графічні матеріали: рисунки, таблиці, формули і таке інше. Заголовки кожного питання підкреслювати і виділяти від попереднього тексту на 3 – 4 інтервали. При використанні цитат або висловлювань авторів слід тут же поруч вказувати джерела. В роботі повинно бути узагальнено від 5 до 15 літературних джерел (в залежності від наявної з даної теми літератури).

Тематика робіт розподіляється серед студентів у кожній академічній групі. Змінити тему роботи студент може з дозволу викладача, який веде дисципліну. В окремих випадках допускається виконання робіт на тему, не вказану в переліку. При цьому студенту необхідно аргументувати вибір теми і отримати дозвіл на її виконання.

### **Оформлення реферату.**

Незалежно від обраної теми, структура реферату (індивідуального навчального завдання) має бути такою:

- титульний аркуш;
- зміст;
- вступ;
- аналітичний огляд літератури;
- методи дослідження;
- основні результати роботи;
- висновки;
- список використаної літератури.

### **Титульний аркуш**

Робота відкривається титульним аркушем (мал. 1). На ньому вказується міністерство, назва ЗВО, назва кафедри, повна назва теми, прізвище та ініціали студента, курс, група, факультет, прізвище, ініціали, вчене звання керівника (викладача).

### **Зміст**

На наступній сторінці розміщується зміст із позначенням сторінок на яких кожен пункт викладений у роботі. Всі розділи і підрозділи, що наведені у змісті, мають бути виділені в тексті заголовками та підзаголовками.

## **Вступ**

Вступ – коротка характеристика роботи. У вступі:

- обґрунтовується актуальність теми;
- формується мета і завдання дослідження;
- розкривається структура роботи (наприклад: робота викладена на 10 сторінках і складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків та список використаної літератури. Перелік використаної літератури налічує 12 найменувань).

## **Аналітичний огляд літератури**

Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної й практичної новизни, значущості, переваг та недоліків розглянутих робіт. В огляді не слід наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізується, достатньо поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного запису цієї роботи в списку літератури. Закінчити огляд треба коротким **висновком** про ступінь висвітленості в літературі основних аспектів теми.

## **Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань були застосовані теоретичні методи дослідження: узагальнення, аналіз, синтез, індукція і дедукція.

## **Висновки**

Логічним завершенням роботи є висновки. Головна їх мета – підсумок проведеної роботи.

Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням.

## **Список використаної літератури**

Список використаної літератури складається на основі робочої картотеки і відображає обсяг використаних джерел та ступінь вивченості досліджуваної теми, є «візитною карткою» автора роботи, його професійним обличчям, свідчить про рівень володіння навичками роботи з літературою. «Список..» повинен містити бібліографічний опис джерел, використаних студентом під час роботи над темою. Укладаючи його, необхідно додержуватися вимог державного стандарту. Кожний бібліографічний запис треба починати з нового рядка, літературу слід розташовувати в алфавітному порядку авторів та назв праць, спочатку видання українською мовою, потім – іноземними. Бібліографічні записи в «Списку..» повинні мати порядкову нумерацію. У тексті роботи слід давати у квадратних дужках посилання на номери списку літератури.

Наприклад:

## Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник / С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 127 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240 с.
4. Класифікатор професій ДК 003:2010 : Наказ; Держспоживстандарт України від 28.07.2010 № 327 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/va327609-10>
5. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія

Кафедра фізичного виховання і спорту

**Іванова Ірина Павлівна**

студентка I курсу, групи ФКС-21-1

факультету інтегрованих технологій і обладнання

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

РЕФЕРАТ

з дисципліни

«Практикум з легкої атлетики»

Керівник:  
доцент, канд.пед.наук  
кафедри ФВС  
Кошева Л.В.

2022



## **Тематика рефератів.**

1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.
2. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ.
3. Основи техніки і методика навчання спортивній ходьбі
4. Основи техніки і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
5. Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції.
6. Основи техніки і методика навчання техніки естафетного бігу.
7. Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у висоту
8. Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у довжину
9. Основи техніки і методика навчання техніки потрійного стрибка.
10. Основи техніки і методика навчання техніки бар'єрного бігу.
11. Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м'яча
12. Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра
13. Основи техніки і методика навчання техніки метання спису
14. Основи техніки і методика навчання техніки метання диску .

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ  
НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ  
«ПРАКТИКУМ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

для студентів спеціальності

017Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 30.08.2022 р.

2022

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

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення заліку

Розподіл балів, які отримують студенти

Набрати від 55 до 100 балів, виконуючи наступні види робіт:

Робота на практичних заняттях – 15 балів.

Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів).  
Максимальна кількість – 60 балів.(Табл. 1, 2, 3)

Виконання ІНЗ – 10 балів.

Усне або письмове опитування, контрольне тестування – 15 балів.

Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS відповідно до таблиці 1.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Таблиця 1

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

## Змістовий модуль 1

Табл.1 Контрольні нормативи до змістового модуля 1

№ /п	Вид/бали	15	10	5
1	Спортивна ходьба 1200 м. Оцінка техніки (чол.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
2	Спортивна ходьба 800 м. Оцінка техніки (жін.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
3	Біг 1500 м (чол.)	5,05	5.25	5.40
4	Біг 800 м (жін.)	3,05	3.20	3.40
5	Біг на 100 м (чол.)	12,9	13,7	14.2
6	Біг на 100 м (жін.)	15,0	16,0	17.0
7	Естафетний біг 4x100(чол.)	55,0 с	60,0с	65,0с
8	Естафетний біг 4x100(жін.)	65,0 с	75,0с	85,0с

### Тестові завдання до Зм1

1. Основною ознакою ходьби є:
2. Що входить в один цикл ходьби:
3. Швидкість бігу залежить від...
4. Із збільшенням швидкості ходьби кут відштовхування ноги від опори...
5. Під час ходьби період маху (переносу) кожної ноги за тривалістю...
6. Рухи таза кругом вертикальної і передньо-задньої осей сприяють:
7. В ходьбі звичайній і спортивній період опори: менший за період перенесення;
8. Із збільшенням швидкості ходьби довжина кроків..
9. Які бігові дистанції відносяться до середніх?
10. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?
11. Зі збільшенням бігової дистанції довжина кроку...
12. Максимальне споживання кисню (МСК) у провідних бігунів складає:
13. Яка з складових частин техніки є найважливішою в бігу на середні дистанції?
14. З підвищенням швидкості бігу нахил тулуба...
15. Які дистанції відносяться до класичних в бігу на довгі дистанції?
16. Зі збільшенням швидкості бігу період польоту у відношенні до періоду опори...
17. В бігу на дистанціях від 600 до 1000 м в одному забігові допускається...
18. Що є головним у бігу зі старту:

19. За командою „На страт!” попереду ставиться.....
20. За командою „Увага!” маса тіла...
21. Стартовий розгін триває:
22. Кращі умови для нарощування швидкості досягаються коли ЗЦМТ бігуна знаходиться:
23. На якій секунді стартового розгону досягається максимальна швидкість:
24. Швидкість бігу у стартовому розгоні збільшується переважно за рахунок:
25. Які показники змінюються на фінішному відрізку:
26. В бігу на короткі дистанції нога ставиться на доріжку:
27. Який спосіб фінішування є найбільш раціональним:
28. Які бігові дистанції відносяться до середніх?
29. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?
30. Зі збільшенням бігової дистанції довжина кроку...
31. Максимальне споживання кисню (МСК) у провідних бігунів складає:
32. Яка з складових частин техніки є найважливішою в бігу на середні дистанції?
33. З підвищенням швидкості бігу нахил тулуба...
34. Які дистанції відносяться до класичних в бігу на довгі дистанції?
35. Зі збільшенням швидкості бігу період польоту у відношенні до періоду опори...
36. В бігу на дистанціях від 600 до 1000 м в одному забігові допускається...
37. Які естафети вважаються класичними, тобто, на яких дистанціях проводяться офіційні змагання?
38. Який спосіб передачі естафетної палички вважається найбільш раціональним?
39. Максимальний відрізок дистанції, на якому має право набирати швидкість бігун?
40. На яких метрах зони передачі найбільш доцільно передавати естафетну паличку?
41. Де повинен залишитись бігун, що передав естафетну паличку?
42. Де може знаходитись бігун, який приймає естафетну паличку?
43. Яке положення приймає бігун для прийняття естафети на другому, третьому, четвертому етапах?
44. В чому полягає різниця у виконанні низького старту в естафетному і звичайному бігу?
45. Довжина естафетної палички становить...
46. Якщо естафетна команда стартувала в змаганнях, скільки бігунів дозволяється замінити на наступних етапах змагань:

## Змістовий модуль 2

Табл.2 Контрольні нормативи до змістового модуля 2

№ /п	Вид/бали	15	10	5
1	Стрибок у висоту (чол.)	140	135	130
2	Стрибок у висоту (жін.)	120	115	110
3	Стрибок у довжину (чол.)	5,10	4,80	4.50
4	Стрибок у довжину (жін.)	4,10	3,80	3.50
5	Потрійний стрибок (чол.)	10,50 м	10,0м	9,50м
6	Потрійний стрибок (жін.)	8,00 м	7,50м	7.0м
7	Бар'єрний біг 110 м (чол.)	20,0 с	21,0с	22,0с
8	Бар'єрний біг 100 м (жін.)	22,0 с	23,0с	24,0с

### Тестові завдання до Зм2

1. Який біговий крок найкоротший в розбігу перед відштовхуванням?
2. Як ставиться нога на брусок перед відштовхуванням?
3. Яка довжина розбігу у юнаків і дівчат старшого шкільного віку?
4. В момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуна...
5. Під яким кутом відбувається відштовхування стрибуна від бруска?
6. Під яким кутом відбувається політ після відштовхування?
7. З якою метою стрибун робить рухи руками і ногами в польоті?
8. Якою є швидкість вильоту у стрибках у довжину?
9. Довжина ями для приземлення повинна бути не менше:
10. Під яким кутом відбувається відштовхування в стрибках способом «переступання»:
11. На якій відстані від планки відбувається відштовхування в стрибках у висоту?
12. Якою ногою відбувається відштовхування в стрибках способом „переступання”?
13. На яку ногу відбувається приземлення в стрибках способом „переступання”?
14. Найбільш поширена довжина розбігу.в стрибках у висоту.
15. У стрибках у висоту, коли висота не взята, в протоколі змагань проставляється:
16. В якій послідовності виконується потрійний стрибок:
17. Від який чинників залежить результат в потрійному стрибку
18. Яким є найбільш раціональне співвідношення довжини між частинами стрибка (середні долі):
19. Яка довжина розбігу у спортсменів-розрядників у потрійному стрибку?
20. Які рухи стрибуна сприяють більш ефективному відштовхуванню?

21. Якою повинна бути довжина першого стрибка?
22. З якої ноги виконується „крок“?
23. На яку ногу приземляється стрибун у першому стрибку?
24. Яке положення займає спортсмен у другій частині стрибка?
25. Яка довжина кроків у розбігу?
26. Різниця в постановці ноги на брусок в стрибках у довжину і потрійному полягає в:
27. Скільки хвилин виділяється спортсмену для виконання однієї спроби
28. Які види бар'єрних дистанцій є класичними для чоловіків?
29. Які види бар'єрних дистанцій є класичними для жінок?
30. Яка кількість бар'єрів знаходиться у чоловіків і жінок незалежно від дистанції?
31. Яка висота бар'єра на дистанції 110 м у чоловіків?
32. Яка висота бар'єра на дистанції 100 м у жінок?
33. Яка висота бар'єра на дистанції 400 м для чоловіків?
34. для жінок:
35. Як термінологічно називаються дії бар'єриста перед відштовхуванням перед бар'єром?
36. Як термінологічно називаються рухи спортсмена після проходження тіла над бар'єром?
37. За скільки кроків долають спортсмени дистанцію між бар'єрами в бігу на 400 м?
38. За скільки кроків бар'єристи долають відстань між бар'єрами на дистанції 100 м – жінки і 110 м – чоловіки?

### Змістовий модуль 3

Табл.3 Контрольні нормативи до змістового модуля 3

№ /п	Вид/бали	15	10	5
1	Метання гранати (чол.)	35	30,00	25,00
2	Метання гранати (жін.)	23	20,00	17,00
3	Штовхання ядра 6 кг(чол.)	8,50	8,00	7.50
4	Штовхання ядра 3 кг(жін.)	7,50	7,00	6.50
5	Метання спису (чол.)	30	25,00	20,00
6	Метання спису (жін.)	25	20,00	15,00
7	Метання диска (чол.)	20,0 м	19,0м	18,0м
8	Метання диска (жін.)	18,0 м	17,0м	16,0м

### Тестові завдання до Зм3

1. Найбільш вагомий чинник, котрий впливає на дальність польоту снаряда:
2. Найбільш ефективний „обгін” спортивного снаряда може бути, коли:
3. Яке основне завдання розбігу в метаннях:

4. Яке основне завдання фази фінального зусилля:
5. Для виконання ефективного фінального зусилля необхідно:
6. Ефективність вильоту спортивного снаряда залежить від:
7. Яке головне завдання розбігу в метаннях?
8. Оптимальний кут вильоту всіх легкоатлетичних снарядів становить:
9. Метання гранати відбувається:
10. В чому полягає різниця в техніці метання м'яча і гранати ?
11. Під яким кутом випускається граната?
12. З якого моменту розпочинається фінальне зусилля в метанні гранати?
13. Що є спільного в метанні малого м'яча, гранати і спису?
14. Яка вага гранати у чоловіків?
15. З якої ноги розпочинається „перехресний” крок у метанні гранати?
16. Довжина доріжки для розбігу в метанні гранати повинна бути не менше:
17. Від яких чинників залежить результат в штовханні ядра?
18. Яким повинен бути кут вильоту ядра?
19. З постановки якої ноги розпочинається фінальне зусилля в штовханні ядра?
20. Що є найважливішим чинником для досягнення найвищої початкової
21. Яка частина тіла відіграє вирішальну роль у штовханні ядра?
22. Рівень володіння технікою штовхання ядра визначається різницею між результатом з місця і з розгону. Відмінним є показники:
23. Довжина шляху переміщення ядра у фінальному зусиллі становить у чоловіків:
24. Який діаметр кола для штовхання ядра?
25. Яку вагу має чоловіче ядро?
26. Як визначається переможець у штовханні ядра?
27. З якого елемента після попередніх розмежувань починається вхід у поворот?
28. Швидкість обертання тіла метальника доцільно збільшувати за допомогою:
29. Яке основне завдання метальника у безопорній фазі під час повороту?
30. З якою метою метальник у вихідному положенні для кидка стає спиною до напрямку метання?
31. Яка довжина шляху диска у попередній частині розгону?
32. Яка довжина шляху диска у фінальній частині?

### **Перелік теоретичних питань до залікової роботи**

1. Спортивна ходьба: спеціальні вправи до опанування техніки.
2. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей у бігу на середні та довгі дистанції.
3. Основи техніки спортивної ходьби.



4. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи у легкій атлетиці.
5. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції.
6. Основи техніки бігу на короткі дистанції.
7. Класифікація легкоатлетичних вправ.
8. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції
9. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції
10. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції
11. Типові помилки в техніці спортивної ходьби
12. Основи техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосбюрі-флоп”.
13. Основи техніки потрійного стрибка.
14. Основи техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.
15. Основи техніки бар’єрного бігу.
16. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.
17. Визначити якості, що сприяють ефективному засвоєнню техніки потрійного стрибка.
18. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки потрійного стрибка?
19. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки потрійного стрибка?
20. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки бар’єрного бігу?
21. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки бар’єрного бігу?
22. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки метання списа та гранати?
23. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки метання списа та гранати?
24. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки метання списа та гранати?
25. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки штовхання ядра?
26. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки штовхання ядра?
27. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки штовхання ядра.
28. Спеціальні і підвідні вправи в метанні списа.
29. Основи техніки метання списа
30. Основи техніки метання диска
31. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним вправам.
32. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
33. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
34. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
35. Загальні правила та особливості суддівства змагань з бігу на середні та довгі дистанції.

36. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки естафетного бігу.
37. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки естафетного бігу.
38. Яке значення має послідовність навчання естафетного бігу?
39. Які засоби Ви обрали для навчання техніки естафетного бігу.
40. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки естафетного бігу?
41. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
42. Правила та особливості суддівства змагань з бар'єрного бігу.
43. Яке значення має послідовність навчання потрійного стрибка?
44. Які методи Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка.
45. Які засоби Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка?
46. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки потрійного стрибка?
47. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки бар'єрного бігу?
48. Які методи Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
49. Які засоби Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
50. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки бар'єрного бігу?
51. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки метання списа та гранати?
52. Яке значення має послідовність навчання метання списа та гранати?
53. Які методи Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати.
54. Які засоби Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати?
55. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки метання списа та гранати. ?
56. Яке значення має послідовність навчання штовхання ядра?
57. Які методи Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?
58. Які засоби Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?
59. Методика навчання техніки метання списа.
60. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки штовхання ядра?

## Приклад білету до іспиту

### Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр

Напрямок підготовки 01 Освіта/ Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Семестр 1

Навчальна дисципліна Історія фізичної культури

### Екзаменаційний білет № 1

1. Спортивна ходьба: спеціальні вправи до опанування техніки
2. Визначити якості, що сприяють ефективному засвоєнню техніки потрійного стрибка
3. Які методи Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 21 від «30» серпня 2022 р.

В.о. зав. кафедрою Черненко С.О.  
прізвище, ініціали, підпис

Екзаменатор Кошева Л.В.  
прізвище, ініціали, підпис

## Перелік рекомендованої навчальної літератури

### Базова література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА – ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
4. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
5. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
9. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.
10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
11. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
12. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.
13. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

14. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів /Б.Шиян // Навчальна книга Ч.2 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

15. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.

16. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

#### **Допоміжна**

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.

4. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалити студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с..

#### **Електронні ресурси з дисципліни**

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1562>