

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



З А Т В Е Р Д Ж У Ю

В. С. Сидор

2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту

Освітня програма Фізична культура і спорт
другого (магістерського) рівня
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ
2020 р.

Робоча програма
Теорія і методика обраного виду спорту
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
Римик Р.В.- доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від "31" серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри

"31" 08 2020 р.

 Синиця А.В.

Схвалено Науково-методичною радою факультету фізичного виховання і спорту

Протокол "07 09 2020р. № ___

Голова

"07" 09 2020 р.



Лапковський Е.І.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 9	Галузь знань 01 освіта (шифр і назва)	Цикл професійної та практичної підготовки Нормативна	
	Напрямок підготовки 017-фізична культура і спорт		
Модулів – 3	Спеціальність (професійне спрямування):	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 9		1,2	1,2
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 270		1,2,3,4,5	1,2,3,4,5
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента – 2 I семестр – 34/20, II семестр – 36/18, III семестр – 34/38	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	1с.-8 год.	1с.-4 год.
		2с.-8 год.	2с.-2 год.
		3с.-8 год.	3с.-2 год.
		Практичні,	
		1с.-22 год.	1с.-8 год.
		2с.-22 год.	2с.-6 год.
		3с.-22 год.	3с.-6 год.
		Самостійна робота	
		1с.-60 год.	1с.-78 год.
		2с.-60 год.	2с.-82 год.
		3с.-60 год.	3с.-82 год.
		Індивідуальні завдання: год.	
		Вид контролю: 1,2 сем.-залік 3 сем.-екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Теорії і методики обрано виду спорту» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання різним змагальним вправам, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.

Завдання вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок; засвоєння професійних умінь фахівця фізичної культури в процесі вивчення змагальним вправам; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з видів спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: теоретичний матеріал з пройденого курсу історію розвитку видів спорту; їх сучасний стан і перспективи; класифікацію і загальну характеристику змагальних вправ; теоретичні основи техніки змагальних вправ; методику навчання техніки змагальних вправ: спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних спортсменам; послідовність навчання техніки змагальних вправ; принципи тренувань спортсменів; основні засоби тренувань; методи підготовки спортсменів; особливості занять спортом з дітьми шкільного віку (сенситивні періоди); спортивні вправи у шкільній програмі; правила і суддівство змагань з видів спорту; сучасні системи підготовки спортсменів; види підготовки спортсменів (технічна, тактична, фізична, спеціальна фізична, морально-вольова, теоретична); структуру і типи уроків з виду спорту; методику складання основних документів планування навчального процесу і викладання техніки видів спорту. загальних основ фізичної культури; форм побудови занять; планування, обліку і контролю з фізичного виховання у вузах III-IVго рівня акредитації.

вміти:

керувати групою в підготовчій частині занять, володіти термінологією;

готувати місце та інвентар для проведення занять; виявляти і виправляти помилки в техніці виконання спортивних вправ; демонструвати на оцінку спеціальні вправи і техніку вивчених видів змагальних вправ; володіти елементами техніки рухів і техніки спортивних вправ; володіти технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для вивчення техніки з видів спорту; в складанні положення про проведення спортивно-масового заходу, або змагання та конспектів уроків; самостійно працювати з науково-методичною літературою та вести дискусії з колегами на семінарських заняттях по певних напрямках.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Тема 1.	Предмет та зміст предмету «Теорія і методика обраного виду спорту»
Тема 2.	Спорт в системі фізичної культури
Тема 3.	Спорт в системі фізичної культури
Тема 4.	Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу з видів спорту

Модуль 2.

Тема 1.	Відбір і прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки спортсменів
Тема 2.	Контроль у спортивному тренування
Тема 3.	Контроль у спортивному тренування
Тема 4.	Психолого-педагогічні медико-біологічні аспекти відновлення в системі підготовки спортсменів

Модуль 3.

Тема 1.	Кондиційне (оздоровче) тренування як провідний вид спортивно-оздоровчих занять
Тема 2.	Загальна характеристика циклічних вправ які застосовуються в кондиційному тренуванні
Тема 3.	Загальна характеристика циклічних вправ які застосовуються в кондиційному тренуванні
Тема 4.	Оздоровче тренування із застосування рухливих та різновидів спортивних ігор

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	ус ь ог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п			с.р		л	п			с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1.												
Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики.												
ЗМ 1. Тема 1. Предмет та зміст предмету «Теорія і методика обраного виду спорту».	10	2				8	10	2				8
Тема 2. Спорт в системі фізичної культури.	6	2				4	5	1				4
Тема 3. Спорт в системі фізичної культури	6	2				4	5	1				4
Тема 4. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу з видів спорту	10	2				8	8					8
Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання видів легкої атлетики.												
Тема 1. Методика навчання техніки спортивної ходьби.	12		4			8	12		2			10
Тема 2. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	12		4			8	12		2			10
Тема 3. Правила змагань з спортивної ходьби.	6		2			4	10		2			8
Змістовий модуль 3. Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.												
Тема 1. Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.	14		6			8	10		2			8

Тема 2. Правила змагань метань.	2		2				8					8
Тема 3. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	12		4			8	10					10
Разом за модулем 1	90	8	22			60	90	4	8			78
Модуль 2.												
Змістовий модуль 2.1. Основи техніки легкоатлетичних вправ.												
Тема 1. Відбір і прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки спортсменів.	10	2				8	12	1				11
Тема 2. Контроль у спортивному тренування.	12	4				8	12	1				11
Тема 3. Контроль у спортивному тренування												
Тема 4. Психолого-педагогічні медико-біологічні аспекти відновлення в системі підготовки спортсменів	10	2				8	10					10
Змістовий модуль 2.2. Методика навчання техніки стрибка у довжину.												
Тема 1. Методика навчання техніки стрибка у довжину.	14		6			8	12		2			10
Тема 2. Правила змагань горизонтальних стрибків.	8		2			6	10					10
Тема 3. Правила змагань бігових видів.	8		2			6	10					10
Змістовий модуль 2.3. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.												
Тема 1. Удосконалення техніки метання гранати.	14		6			8	12		2			10
Тема 2. Удосконалення техніки бігу на	14		6			8	12		2			10

короткі дистанції.												
Разом за модулем 2	90	8	22			60	90	2	6			82
Модуль 3.												
Змістовий модуль 3.1. Основи методики навчання і тренування в легкій атлетиці.												
Тема 1. Кондиційне (оздоровче) тренування як провідний вид спортивно-оздоровчих занять	10	2				8	11	1				10
Тема 2. Загальна характеристика циклічних вправ які застосовуються в кондиційному тренуванні	6	2				4	6	1				5
Тема 3. Загальна характеристика циклічних вправ які застосовуються в кондиційному тренуванні	6	2				4	5					5
Тема 4. Оздоровче тренування із застосування рухливих та різновидів спортивних ігор	10	2				8	10					10
Змістовий модуль 3.2. Методика навчання техніки естафетного бігу.												
Тема 1. Методика навчання техніки естафетного бігу.	18		10			8	14		2			12
Тема 2. Методика навчання техніки штовхання ядра.	16		8			8	12		2			10
Тема 3. Правила змагань з метань.	8		2			6	10					10
Змістовий модуль 3.3. Удосконалення техніки бігу.												
Тема 1. Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції.	12		4			8	12		2			10

Тема 2. Правила змагань з бігових видів.	8		2		6	10				10
Разом за модулем 3	90	8	22		60	90	2	6		82

5. Теми практичних і семінарських занять

Денна форма навчання.

Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<u>1 семестр</u>	22
1	Методика навчання техніки спортивної ходьби. Методика навчання техніки метання малого м'яча.	2
2	Методика навчання техніки спортивної ходьби. Методика навчання техніки метання малого м'яча.	2
3	Техніка спортивної ходьби. Техніка метання малого м'яча.	2
4	Техніка спортивної ходьби. Техніка метання малого м'яча.	2
5	Техніка метання малого м'яча. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2
6	Техніка метання малого м'яча. Техніка бігу на середні і довгі дистанції.	2
7	Техніка метання малого м'яча Техніка бігу на середні і довгі дистанції.	2
8	Техніка метання малого м'яча. Техніка бігу на середні і довгі дистанції.	2
9	Техніка метання малого м'яча. Техніка бігу на середні і довгі дистанції.	2
10	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
11	Техніка спортивної ходьби. Техніка бігу на короткі дистанції.	2
	<u>2 семестр</u>	22
1	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка метання гранати.	2
2	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка метання гранати.	2
3	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка метання гранати.	2
4	Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».	2
5	Техніка стрибка у довжину. Техніка метання гранати.	2
6	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка метання гранати.	2

7	Техніка стрибка у довжину. Техніка метання гранати.	2
8	Техніка стрибка у довжину. Техніка метання гранати.	2
9	Техніка стрибка у довжину. Техніка метання гранати.	2
10	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибка у довжину.	2
11	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибка у довжину.	2
12	Техніка стрибка у довжину. Техніка метання гранати.	2
	<u>3 семестр</u>	22
1	Методика навчання техніки штовхання ядра.	2
2	Методика навчання техніки естафетного бігу.	2
3	Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2
4	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2
5	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2
6	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2
7	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки естафетного бігу.	2
8	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки естафетного бігу.	2
9	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки естафетного бігу.	2
10	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки естафетного бігу.	2
11	Техніка навчання штовхання ядра. Навчання техніки естафетного бігу.	2

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<u>1 семестр</u>	8
1	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	2
2	Методика навчання техніки метання малого м'яча	2
3	Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2
4	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
	<u>2 семестр</u>	6
1	Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».	2
2	Методика навчання техніки метання гранати.	2
3	Техніка бігу на короткі дистанції.	2
	<u>3 семестр</u>	6
1	Методика навчання техніки естафетного бігу.	2
2	Методика навчання техніки штовхання ядра.	2
3	Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2

Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	1 семестр	60
1	Історія розвитку легкої атлетики.	4
2	Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.	2
3	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
4	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	4
5	Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	4
6	Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.	4
7	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	4
8	Характеристика системи спортивної підготовки	4
9	Основні соціальні функції спорту.	4
10	Класифікація видів спорту.	4
11	Підготовка спортсмена як багатокomпонентний процес.	4
12	Сучасні тенденції вдосконалення системи спортивного тренування.	4
13	Будівництво та обладнання місць занять і основні гігієнічні вимоги, щодо їх експлуатації.	4
14	Спортивний інвентар і обладнання місць занять	4
15	Тренажери у системі спортивної підготовки	4
16	Діагностична і керуюча апаратура у системі спортивної підготовки	4
	2 семестр	60
1	Основи техніки ходьби і бігу.	2
2	Основи техніки стрибків.	2
3	Основи техніки метань.	2
4	Методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
5	Правила змагань горизонтальних стрибків.	2
6	Правила змагань бігових видів.	2
7	Удосконалення техніки метання гранати.	2
8	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2
9	Розвиток фізичних якостей у легкоатлетів.	2
10	Організація змагань з легкої атлетики.	2
11	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	2
12	Правила змагань вертикальних стрибків.	2
13	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
14	Методика навчання техніки метання спису.	2
15	Правила змагань з метань.	2
16	Здібність, обдарованість, талант.	2
17	Спортивний відбір і орієнтація спортсменів в процесі багаторічного тренування	2
18	Психофізіологія спортивних здібностей	2

19	Соматопсихологія спортивних здібностей	2
20	Тестування компонентів спортивних здібностей	3
21	Мета, об'єкт і види контролю у спортивному тренуванні	3
22	Вимоги до показників, які використовуються в контролі у спортивному тренуванні	3
23	Контроль фізичної підготовленості у спортивному тренуванні	3
24	Контроль технічної підготовленості у спортивному тренуванні	3
25	Контроль психологічної підготовленості у спортивному тренуванні	3
26	Контроль змагальної діяльності у спортивному тренуванні	3
27	Контроль тренувальних і змагальних навантажень	3
	3 семестр	60
1	Основи методики навчання і тренування в легкій атлетиці.	2
2	Побудова уроку і тренувального заняття в легкій атлетиці.	2
3	Легка атлетика в програмі загальноосвітньої школи.	2
4	Методика навчання техніки естафетного бігу.	2
5	Методика навчання техніки штовхання ядра.	2
6	Правила змагань з метань.	2
7	Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції.	2
8	Правила змагань з бігових видів.	2
9	Основи тренування в легкій атлетиці.	2
10	Обладнання місць змагань з легкої атлетики.	3
11	Методика навчання техніки бар'єрного бігу.	3
12	Методика навчання техніки потрійного стрибка.	3
13	Методика навчання техніки метання диску.	3
14	Загальні основи побудови оздоровчого тренування	3
15	Завдання оздоровчого (кондеційного) тренування	3
16	Зміст і обсяг рухової активності у різних вікових групах населення	3
17	Загальна характеристика циклічних вправ	3
18	Методика використання оздоровчого бігу та ходьби	3
19	Методика використання плавання в оздоровчому тренуванні	3
20	Методика використання їзди на велосипеді у оздоровчому тренуванні	3
21	Методика використання пересування на лижах в оздоровчому тренуванні	3
22	Оздоровчий ефект спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	3
23	Дозування фізичного навантаження під час оздоровчого тренування засобами спортивних ігор	3

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1 семестр		78
1	Історія розвитку легкої атлетики.	4
2	Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.	4
3	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	5
4	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	5
5	Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	5
6	Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.	5
7	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	5
8	Характеристика системи спортивної підготовки	5
9	Основні соціальні функції спорту.	5
10	Класифікація видів спорту.	5
11	Підготовка спортсмена як багатокomпонентний процес.	5
12	Сучасні тенденції вдосконалення системи спортивного тренування.	5
13	Будівництво та обладнання місць занять і основні гігієнічні вимоги, щодо їх експлуатації.	5
14	Спортивний інвентар і обладнання місць знять	5
15	Тренажери у системі спортивної підготовки	5
16	Діагностична і керуюча апаратура у системі спортивної підготовки	5
2 семестр		82
1	Основи техніки ходьби і бігу.	2
2	Основи техніки стрибків.	2
3	Основи техніки метань.	2
4	Методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
5	Правила змагань горизонтальних стрибків.	2
6	Правила змагань бігових видів.	2
7	Удосконалення техніки метання гранати.	2
8	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2
9	Розвиток фізичних якостей у легкоатлетів.	2
10	Організація змагань з легкої атлетики.	2
11	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	2
12	Правила змагань вертикальних стрибків.	2
13	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
14	Методика навчання техніки метання спису.	4
15	Правила змагань з метань.	4
16	Здібність, обдарованість, талант.	4
17	Спортивний відбір і орієнтація спортсменів в процесі багаторічного тренування	4
18	Психофізіологія спортивних здібностей	4

19	Соматопсихологія спортивних здібностей	4
20	Тестування компонентів спортивних здібностей	4
21	Мета, об'єкт і види контролю у спортивному тренуванні	4
22	Вимоги до показників, які використовуються в контролі у спортивному тренуванні	4
23	Контроль фізичної підготовленості у спортивному тренуванні	4
24	Контроль технічної підготовленості у спортивному тренуванні	4
25	Контроль психологічної підготовленості у спортивному тренуванні	4
26	Контроль змагальної діяльності у спортивному тренуванні	4
27	Контроль тренувальних і змагальних навантажень	4
	3 семестр	82
1	Основи методики навчання і тренування в легкій атлетиці.	2
2	Побудова уроку і тренувального заняття в легкій атлетиці.	2
3	Легка атлетика в програмі загальноосвітньої школи.	2
4	Методика навчання техніки естафетного бігу.	2
5	Методика навчання техніки штовхання ядра.	2
6	Правила змагань з метань.	4
7	Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції.	4
8	Правила змагань з бігових видів.	4
9	Основи тренування в легкій атлетиці.	4
10	Обладнання місць змагань з легкої атлетики.	4
11	Методика навчання техніки бар'єрного бігу.	4
12	Методика навчання техніки потрійного стрибка.	4
13	Методика навчання техніки метання диску.	4
14	Загальні основи побудови оздоровчого тренування	4
15	Завдання оздоровчого (кондеційного) тренування	4
16	Зміст і обсяг рухової активності у різних вікових групах населення	4
17	Загальна характеристика циклічних вправ	4
18	Методика використання оздоровчого бігу та ходьби	4
19	Методика використання плавання в оздоровчому тренуванні	4
20	Методика використання їзди на велосипеді у оздоровчому тренуванні	4
21	Методика використання пересування на лижах в оздоровчому тренуванні	4
22	Оздоровчий ефект спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	4
23	Дозування фізичного навантаження під час оздоровчого тренування засобами спортивних ігор	4

7. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

Перелік питань для підсумкового контролю

Питання з «Теорії і методики обрано виду спорту (I семестр)

1. Історія виникнення легкої атлетики.
2. Місце легкої атлетики у системі фізичного виховання школярів.
3. Освітнє і виховне значення легкоатлетичних вправ.
4. Оздоровче і прикладне значення легкоатлетичних вправ.
5. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
6. Характеристика легкоатлетичних вправ групи «ходьба».
7. Характеристика легкоатлетичних вправ групи «біг».
8. Характеристика легкоатлетичних вправ групи «стрибки».
9. Характеристика легкоатлетичних вправ групи «метання».
10. Характеристика легкоатлетичних вправ групи «багатоборства».
11. Аналіз техніки бігу на 100 м.
12. Аналіз техніки спортивної ходьби.
13. Аналіз техніки бігу на 800 м.
14. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
15. Методика навчання техніки бігу на 100 м.
16. Методика навчання техніки бігу на 800 м.
17. Правила і суддівство змагань із спортивної ходьби.
18. Правила і суддівство змагань з бігу на 100 м.
19. Правила і суддівство змагань з бігу на 800 м.
20. Обладнання місця змагань з бігу на 100 м.
21. Обладнання місця змагань із спортивної ходьби на легкоатлетичному стадіоні.
22. Обладнання змагань із спортивної ходьби поза межами легкоатлетичного стадіону.
23. Обладнання місця змагань з бігу на 800 м.
24. Спеціальні бігові вправи у системі підготовки бігунів на 100 м і 800 м.
25. Характеристика системи спортивної підготовки
26. Основні соціальні функції спорту.
27. Класифікація видів спорту
28. Підготовка спортсмена як багатокомпонентний процес
29. Сучасні тенденції вдосконалення системи спортивного тренування.
30. Будівництво та обладнання місць занять і основні гігієнічні вимоги, щодо їх експлуатації.
31. Спортивний інвентар і обладнання місць занять

- 32.Тренажери у системі спортивної підготовки
- 33.Діагностична і керуюча апаратура у системі спортивної підготовки

(2 семестр)

1. Характеристика принципів навчання техніки легкоатлетичних вправ.
2. Характеристика фізичних вправ.
3. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ.
4. Характеристика методів навчання техніки легкоатлетичних вправ.
5. Засоби відновлення та їх характеристика.
6. Етапи навчання техніки легкоатлетичних вправ.
7. Послідовність навчання техніки видів легкоатлетичних вправ.
8. Основні принципи тренування в легкій атлетиці.
9. Засоби тренування в легкій атлетиці.
- 10.Методи тренування в легкій атлетиці.
- 11.Аналіз техніки штовхання ядра зі скачка.
- 12.Методика навчання техніки штовхання ядра зі скачка.
- 13.Розмітка і обладнання місця змагання в штовхання ядра.
- 14.Правила і суддівство змагань з штовхання ядра.
- 15.Аналіз техніки бігу по пересічній місцевості.
- 16.Розмітка і обладнання місця змагання в бігу по пересічній місцевості.
- 17.Правила і суддівство змагань в бігу по пересічній місцевості.
- 18.Правила і суддівство змагань в бігу на короткі дистанції.
- 19.Аналіз техніки бігу на дистанції 100, 200 м.
- 20.Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
- 21.Розмітка місця змагання в бігу на 100, 200 м.
- 22.Характеристика фізичної підготовки легкоатлетів.
- 23.Сила, її різновидності та методика розвитку.
- 24.Швидкість та методика розвитку.
- 25.Аналіз техніки бігу на дистанції 100, 200 м.
- 26.Гнучкість та методика її розвитку.
- 27.Спритність та методика розвитку.
- 28.Характеристика засобів навчання техніки легкоатлетичних вправ.
- 29.Здібність, обдарованість, талант.
- 30.Спортивний відбір і орієнтація спортсменів в процесі багаторічного тренування
- 31.Психофізіологія спортивних здібностей
- 32.Соматопсихологія спортивних здібностей
- 33.Тестування компонентів спортивних здібностей
- 34.Мета, об'єкт і види контролю у спортивному тренуванні
- 35.Вимоги до показників, які використовуються в контролі у спортивному тренуванні
- 36.Контроль фізичної підготовленості у спортивному тренуванні
- 37.Контроль технічної підготовленості у спортивному тренуванні
- 38.Контроль психологічної підготовленості у спортивному тренуванні

39.Контроль змагальної діяльності у спортивному тренуванні

40.Контроль тренувальних і змагальних навантажень

(3 семестр)

1. Основи техніки бігу.
2. Основи техніки спортивної ходьби.
3. З яких складових елементів складається техніка ходьби та бігу?
4. Основи техніки стрибків.
5. Основи техніки метань.
6. Аналіз техніки штовхання ядра.
7. Аналіз техніки стрибків у довжину.
8. Методика навчання стрибків у довжину способом «зігнувши ноги».
9. Методика навчання техніки штовхання ядра.
- 10.Обладнання місць змагань з бігу на короткі дистанції.
- 11.Організація і проведення змагань з штовхання ядра.
- 12.Характеристика техніки бігу на короткі дистанції.
- 13.Правила змагань зі стрибків у довжину з розбігу.
- 14.Обладнання місць змагань зі стрибків у довжину.
- 15.Правила змагань з штовхання ядра.
- 16.Обладнання місць змагань з штовхання ядра.
- 17.Обладнання і проведення змагань з бігу на короткі дистанції.
- 18.Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
- 19.Виконання залікових вимог на техніку:
 - стрибок у довжину;
 - біг на короткі дистанції;
 - штовхання ядра.
- 20.Скласти комплекси вправ:
 - загальнорозвиваючих: на місці, в русі;
 - спеціальних легкоатлетичних вправ: бігові (4);
 - стрибкові (4);
 - штовхання ядра (4).
- 21.Загальні основи побудови оздоровчого тренування
- 22.Завдання оздоровчого (кондеційного) тренування
- 23.Зміст і обсяг рухової активності у різних вікових групах населення
- 24.Загальна характеристика циклічних вправ
- 25.Методика використання оздоровчого бігу та ходьби
- 26.Методика використання плавання в оздоровчому тренуванні
- 27.Методика використання їзди на велосипеді у оздоровчому тренуванні
- 28.Методика використання пересування на лижах в оздоровчому тренуванні
- 29.Оздоровчий ефект спортивних ігор в оздоровчому тренуванні
- 30.Дозування фізичного навантаження під час оздоровчого тренування засобами спортивних ігор

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100
<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.</p> <p>Оцінювання за екзамен відбувається у 100 бальній шкалі, отримана оцінка сходитьсь на ваговий коефіцієнт 0,5. Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.</p> <p>Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>70-89 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>50-69 балів</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>Менше 50 балів</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>				

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D		
50 – 59	E	задовільно	
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

Перелік наявної літератури.

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
2. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика : Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, В. И. Гапеев. – М., 2005. – 224 с.
3. Накутний Т. Д. Легка атлетика / Т. Д. Накутний. – К. : ФіС, 1998.
4. Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі / Д. С. Присяжнюк, В. В. Дерев'янку. – Вінниця, 2002.
5. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. Харків : Торсінг, 2003.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2003.
7. Карпов І. Б. Фізична культура / І. Б. Карпов, В. Л. Корчинський. – К., 2006.
8. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. – К., 2004.
9. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.
10. Селуянов В. Н. Підготовка бігуна на середні дистанції / В. Н. Селуянов. – М., 2001.
11. Попов В. Б. Система спеціальних вправ у підготовці легкоатлетів / В. Б. Попов. – М., 2006.
12. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Програма. Москва, 2004.
13. Легка атлетика. Біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба. Програма. Москва, 2004.
14. П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний посібник / Д. В. П'ятничук, Я. М. Яців, Г. О. П'ятничук. – Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. – 181 с.
15. Легка атлетика : правила змагань на 2010/2011 рр. / пер. і упоряд. В.Г. Конестяпін, П. П. Дацків, В. Й. Лемешко, В. І. Прокопенко, Г. В. Чорненька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с.
16. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

Екзаменаційні завдання тести.

1. Визначення "Фізична культура" це

~динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення)

~властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість

~природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища

=частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей

2. Визначення "Фізичний розвиток" це

=природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища

~динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення)

~властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість

~частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей

3. Визначення "Фізичні якості" це

=властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість

~частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей

~природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища

~динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення)

4. Визначення "Фізичне здоров'я" це

~властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість

~частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей

~природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища

=динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення)

5. Визначення "Фізичний стан" це

~тривалий, багатокомпонентний процес, що являє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, цілеспрямовану їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи та підсилюючи один одного, забезпечує найкращу готовність спортсмена до спортивних досягнень

~рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання чи спортивного тренування

~потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, насамперед, його серцево-судинної та дихальної систем

=за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість

6. Визначення "Фізична працездатність" це

~тривалий, багатокомпонентний процес, що являє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, цілеспрямовану їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи та підсилюючи один одного, забезпечує найкращу готовність спортсмена до спортивних досягнень

~рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання чи спортивного тренування

=потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, насамперед, його серцево-судинної та дихальної систем

~за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість

7. Визначення "Фізична підготовленість" це

~тривалий, багатокомпонентний процес, що являє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, цілеспрямовану їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи та підсилюючи один одного, забезпечує найкращу готовність спортсмена до спортивних досягнень

=рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання чи спортивного тренування

~потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, насамперед, його серцево-судинної та дихальної систем

~за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість

8. Визначення "Система спортивної підготовки" це

~івень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання чи спортивного тренування

~потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, насамперед, його серцево-судинної та дихальної систем

~за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість

=тривалий, багатокomпонентний процес, що являє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, цілеспрямовану їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи та підсилюючи один одного, забезпечує найкращу готовність спортсмена до спортивних досягнень

9. Визначення "Тренувальна діяльність" це

~це діяльність спортсмена у спеціально-обумовленій формі змагань, що відбувається в умовах чітко регламентованого суперництва і спрямоване на максимальну реалізацію його індивідуальних можливостей

=діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах

~це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв

~це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту

10. Визначення "Змагальна діяльність" це

=це діяльність спортсмена у спеціально-обумовленій формі змагань, що відбувається в умовах чітко регламентованого суперництва і спрямоване на максимальну реалізацію його індивідуальних можливостей

~діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах

~це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв

~це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту

11. Визначення "Спортивне змагання" це

~це діяльність спортсмена у спеціально-обумовленій формі змагань, що відбувається в умовах чітко регламентованого суперництва і спрямоване на максимальну реалізацію його індивідуальних можливостей

~діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах

=це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв

~це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту

12. Визначення "Спортивне тренування" це

~це діяльність спортсмена у спеціально-обумовленій формі змагань, що відбувається в умовах чітко регламентованого суперництва і спрямоване на максимальну реалізацію його індивідуальних можливостей

~діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах

~це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв

=це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту

13. Визначення "Тренованість" це

~це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв

=характеризується рівнем адаптації організму спортсмена до специфічної тренувальної роботи і визначається в рості його працездатності

~діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах

~це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту

14. Визначення "Підготовленість" це

~це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв

~діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах

=відображає цілісний ефект спортивної підготовки і характеризує комплексний стан спортсмена, а саме рівень фізичних і психологічних якостей, а також спортивно-технічної і тактичної майстерності

~це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту

15. Визначення "Спортивна форма" це

=це певний стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його тренованості і підготовленості, що дозволяє йому досягати максимального результату у змаганнях

~це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв

~діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах

~це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту

11. Рекомендована література

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
2. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М: ФиС, 1985. - 176 с.
5. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 8. - С.12-20.
6. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт. - 208 с., ил. (Наука - спорту: Психология).
8. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. - К.: Олимпийская литература, 1995. -296 с.
9. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
10. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
11. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. -208 с.
12. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
13. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика : Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, В. И. Гапеев. – М., 2005. – 224 с.
14. Накутний Т. Д. Легка атлетика / Т. Д. Накутний. – К. : ФіС, 1998.
15. Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі / Д. С. Присяжнюк, В. В. Дерев'яноко. – Вінниця, 2002.
16. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. Харків : Торсінг, 2003.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2003.
18. Карпов І. Б. Фізична культура / І. Б. Карпов, В. Л. Корчинький. – К., 2006.
19. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. – К., 2004.
20. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.
21. Селуянов В. Н. Підготовка бігуна на середні дистанції / В. Н. Селуянов. – М., 2001.
22. Попов В. Б. Система спеціальних вправ у підготовці легкоатлетів / В. Б. Попов. – М., 2006.
23. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Програма. Москва, 2004.
24. Легка атлетика. Біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба. Програма. Москва, 2004.

25. П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний посібник / Д. В. П'ятничук, Я. М. Яців, Г. О. П'ятничук. – Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. – 181 с.
26. Легка атлетика : правила змагань на 2010/2011 рр. / пер. і упоряд. В.Г. Конестяпін, П. П. Дацків, В. Й. Лемешко, В. І. Прокопенко, Г. В. Чорненька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с.
27. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
28. Шевченко А.А., Перевошиков Ю.А. Основы физического воспитания. – К.: Вища школа, 1984. – 35-51с.
29. Иванков Ч.Т. Методические основы теории и методики физической культуры и спорта. – М. : ИНСАН, 2005. – 85-98с.
30. Юрченко Б.І. Підготовка місць змагань в легкій атлетиці: - К.: Здоров'я, 1987, С. 13-18.
31. Легка атлетика. Правила змагань в ФЛА. – М.: Советский спорт, 2003. – 200с
32. 1.Гогін О.В. Легка атлетика. – Харків, ОВС. – 2001. – 12-14с.

Додаткова:

1. Андриади И.П. Основы педагогического мастерства: Учеб. по-соб. для студ. сред. пед. учеб. завед. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 160 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.:Педагогика, 1988. – С. 294-297.
3. Гриньова В.М. Педагогічна культура майбутнього вчителя: Навч. посіб. для студентів, викладачів та вчителів. – Х.: ХГПУ ім. Г.С. Сковороди, 1996. – 104 с.
4. Ершов П.М. и др. Общение на уроке, или режиссура поведения учителя. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 1998. – 336 с.
5. Кухарев Н.В. На пути к профессиональному совершенству: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
6. Лазарев М.О., Собаєва О.В. Основы педагогіки: Навчальний по-сібник. – Суми: Вид-во СумДУ, 2000. – 141 с.
7. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 190 с.
8. Приходько А.И., Щокина Н.Б. Основы педагогического мастерства: Учеб.-метод. пособ. для студ. высших учеб. завед. – Х.: Издатель Шуст А.И., 2001. – С.7–8.
9. Станкин М.И. Психология общения: Курс лекций. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭКС», 2000. – 304 с.
10. *Коробченко В.В.* Легка атлетика. — К.: Вища шк., 1977.— С. 31, 35, 79.
11. *Донской Д.Д., Зацюрский В.М.* Биомеханика. — М.:Физкультура и спорт, 1979. — С. 16, 173.
12. *Лапутин А.Н., Ханко В.Е.* Биомеханика физических упражнений. — К.: Рад. шк. — 1986. — С. 5.
13. Легкая атлетика (Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова). — М.: ФиС, 1989. — С. 37.
14. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. — М.: ФиС, 1986.
15. *Петровский В.В.* Бег на короткие дистанции. — М.: ФиС, 1978. — С. 80.
16. *Уткин В.Л.* Биомеханика физических упражнений. —М.: Просвещение, 1989. — С. 14, 117.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1980. 256 с.
18. Ильина Т.А. Лекция в высшей школе. – М.: Знание, 1977. – 77 с.
19. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика: Навчальний посібник (у двох частинах).

- Ч.1. –Тернопіль: ТДПУ, 2000. -164 с.
20. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика: Навчальний посібник (у двох частинах).
Ч.2. –Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
21. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: Практикум. – Л.: Світ, 1993. – 184 с.
22. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.
23. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. –Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. –Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

12. Інформаційні ресурси

1. http://ir.nusta.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4997/1/4646_IR.pdf
2. <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
3. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>. 8. ESG –
http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-andguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf.
4. <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-fields-of-educationtraining-2013.pdf>.
5. http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-06-01/5555/nmon_600.zip
6. <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0798-16>
7. <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249014993>
8. https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
9. <https://core.ac.uk/download/pdf/153577224.pdf>
10. <https://olimpko.com/sportyvnyi-viddil/125-koledzh/silabus/os-bakalavr/iv-kurs/719-teoriya-i-metodyka-vykladannya-obranoho-vydu-sportu.html>
11. <http://psih.pp.ua/teoriya-i-metodika-obranogo-vidu-sportu-pidruchnik-onlayn.html>