

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Легка атлетика з методикою навчання

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

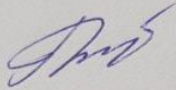
Робоча програма «Легка атлетика з методикою навчання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю 014 середня освіта з предметною спеціалізацією 014.11 «Фізична культура» - 12 с. «28» серпня 2025 року

Розробник:

Мозолев Олександр Михайлович, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2025 р.

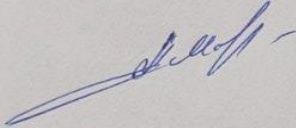
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

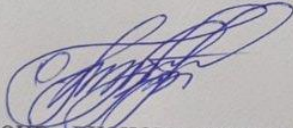


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №1 від «27» серпня 2025 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛІЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії Протокол №8 від «28» серпня 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Курс: підготовка магістрів	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4	014 Середня освіта (Фізична культура) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 2 Семестр: 3
Змістові модулі: 2		Загальна кількість годин 120, з них: аудиторні заняття – 60 год 3 них: лекційних – 16 год; семінарських – 4 год; практичних – 40 год; Самостійна робота – 60 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) ІДЗ; 4) самостійна робота. Тижневих годин – 4 год		
Зміст навчального матеріалу структурований за 2-ма змістовими модулями: Модуль 1 Теоретичні основи легкої атлетики Модуль 2 Методика навчання легкоатлетичним вправам		Види контролю: диференційований залік, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, коледжів, середніх навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» є:

- Формування комплексних знань про історію розвитку та сучасні види легкої атлетики.
- Доведення значення легкої атлетики у формуванні здорового способу життя молоді.
- Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибків у довжину з розбігу, метання м'яча, гранати на дальність.
- Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
- Формування методичних навичок проведення занять з легкої атлетики в школі.
- Опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики в школі.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- основи організації та методики проведення занять з легкої атлетики;
- методологічні засади розвитку рухових умінь учнів засобами легкої атлетики;

- способи навчання техніці виконання вправ з легкої атлетики;
- правила змагань з легкої атлетики.

вміти:

- аналізувати стан розвитку фізичних здібностей учнів;
- використовувати набути знання, уміння і навички навчання учнів шкіл різним видам легкої атлетики;
- проводити заняття та спортивно-масові заходи з легкої атлетики;
- надавати першу домедичну допомогу при отриманні травм.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК).

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності (СК).

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 4. Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 7. Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання та туризму.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-З 7. Знати і володіти основами комплексного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів, визначати помилки та шляхи їх усунення.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н 6. Аналізувати педагогічні процеси, психічні, емоційні й фізіологічні стани учнів під час занять фізичною культурою.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи легкої атлетики

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні.

Перші відомості про легкоатлетичні змагання. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Сучасна легка атлетика. Видатні спортсмени та рекорди легкої атлетики. Видатні українські легкоатлети та їх рекорди. Найкращі сучасні легкоатлети України.

Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики. Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки, метання і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту. Біг на короткі дистанції (100, 200, 400 м), середні (800 і 1500 м), довгі (5000 і 10 000 м) і наддовгі дистанції (марафонський біг - 42 км 195 м), естафетний біг (4 х 100 і 4 х 400 м), біг з бар'єрами (100 м - жінки, 110 м - чоловіки, 400 м - чоловіки і жінки) і біг з перешкодами 3000 м. Спортивна ходьба на 20 км (чоловіки та жінки) і 50 км (чоловіки). Стрибки: стрибок у висоту з розбігу, стрибок з жердиною, стрибок у довжину з розбігу, потрійний стрибок. Метання: спису, диску, ядра, молота. Багатоборства: десятиборство (чоловічий вид), семиборство (жіночий вид).

Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі. Особливості організації та проведення занять з легкої атлетики в Новій українській школі. Спортивний інвентар та його використання на заняттях. Міри безпеки під час проведення занять з легкої атлетики. Надання першої домедичної допомоги при отриманні травм. Правила змагань з легкої атлетики. Організація та проведення спортивно-масових заходів з легкої атлетики.

Змістовий модуль 2. Методика навчання легкоатлетичним вправам

Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні бігові вправи спринтерів. Техніка виконання старту. Стартовий розбіг. Біг з максимальною швидкістю. Біг зі зміною швидкості. Фінішування. Біг з гори та в гору. Особливості бігу на дистанції 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. Естафетний біг. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Інтервальний, ігровий та змагальний методи тренувань з бігу на короткі дистанції.

Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Спеціальні бігові вправи стаєрів. Рівномірно-перемінний біг. Кросовий рівномірний біг, перемінний біг з зміною напрямку. Повторний біг по дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Особливості бігу на дистанції 800 м., 1500 м., 5000 м., 10 000 м. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Безперервний та повторний методи тренувань стаєрів.

Тема 6. Методика навчання техніки виконання стрибків. Спеціальні легкоатлетичні вправи стрибунів. Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка стрибків у довжину з розбігу. Методика навчання техніки виконання розбігу і відштовхування у стрибках у довжину. Навчання техніки приземлення у стрибках у довжину. Техніка стрибка у висоту способом «переступання». Техніка стрибка у висоту способом «перекидний». Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.

Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань. Спеціальні вправи для метання м'яча. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, гранати. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча. Техніка фінального зусилля в метанні м'яча. Техніка розбігу в метанні м'яча, спису. Методика навчання кидковим крокам в метанні м'яча. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання м'яча.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи легкої атлетики						
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні	14	4		4		6
Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики	14	2		4		8
Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі	26	4	2	8		12
Разом за змістовим модулем 1.	54	8	2	16		28
Змістовий модуль 2. Методика навчання легкоатлетичним вправам						
Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	16	2		6		8
Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції	16	2		6		8
Тема 6. Методика навчання техніки виконання стрибків	18	2	2	6		8
Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань	16	2		6		8
Разом за змістовим модулем 2	66	8	2	24		32
Усього годин	120	16	4	40		60

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретичні основи легкої атлетики	2
2	Методика навчання легкоатлетичним вправам	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні	4
2	Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики	4
3	Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі	8
4	Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	6
5	Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції	6
6	Тема 6. Методика навчання техніки виконання стрибків	6
7	Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань	6

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні	6
2	Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики	8
3	Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі	12
4	Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	8
5	Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції	8
6	Тема 6. Методика навчання техніки виконання стрибків	8
7	Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань	8

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в

практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;

2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;

3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;

4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;

5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;

6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;

7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є екзамен, який може проводитись або в усній або у письмовій формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали програму навчання..

Питання екзамену

1. Типи уроків з легкої атлетики
2. Розвиток легкої атлетики у стародавній Греції.
3. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
4. Класифікація та характеристика легкоатлетичних метань.
5. Легка атлетика на Олімпійських іграх 1896 року.
6. Легка атлетика у програмі сучасних Олімпійських ігор.
7. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2024р. в Парижу.
8. Правила змагань з бігу.
9. Класифікація та характеристика бігових видів легкої атлетики.
10. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
11. Історія розвитку спринтерського бігу.
12. Видатні українські бігуни на короткі дистанції.
13. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
14. Методика навчання спеціальним біговим вправам на короткі дистанції.
15. Особливості техніки естафетного бігу 4x100 м.
16. Методика навчання бігу по дистанції в спринті.
17. Спеціальні силові вправи для ніг з бігу на короткі дистанції.
18. Особливості техніки низького старту. Методика навчання бігу з низького старту.
19. Техніка фінішування в бігу на коротких дистанціях.
20. Методика навчання техніки передачі естафетної палички.
21. Історія розвитку бігу на середні дистанції.
22. Особливості техніки бігу на середні дистанції.
23. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
24. Методика навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
25. Методика навчання техніки фінішування в бігу на середніх дистанціях.
26. Історія розвитку бігу на довгі дистанції.
27. Особливості техніки бігу на довгі дистанції.
28. Методика навчання техніки високого старту з бігу на довгі дистанції.
29. Особливості техніки кросового бігу.
30. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків
31. Техніка стрибка у довжину з місця.
32. Правила стрибків у довжину з розбігу.
33. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.
34. Методика навчання поштовху у стрибках у довжину з розбігу.
35. Методика навчання техніки приземлення у стрибках у довжину.
36. Методика навчання техніки виконання розбігу і відштовхування у стрибках у довжину.
37. Історія розвитку стрибків у висоту.
38. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».

39. Техніка стрибка у висоту способом «перекидний».
40. Методика навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
41. Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
42. Вправи для махової ноги в стрибках у висоту.
43. Спеціальні вправи для метання м'яча.
44. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
45. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, гранати.
46. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча.
47. Техніка фінального зусилля в метанні м'яча.
48. Техніка розбігу в метанні м'яча, спису.
49. Методика навчання кидкових кроків в метанні м'яча.
50. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання м'яча.
51. Легкоатлетичні багатоборства.
52. Правила проведення змагань з метань з легкої атлетики.
53. Суддівська колегія з легкої атлетики
54. Організація легкоатлетичних спортивно-масових заходів.
55. Домедична допомога при отриманні травм.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2				Екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7		100
0-5	0-5	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-40	0-100

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів

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
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.

3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. (2013). Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 340 с.
2. Грибан, Г. П., Осадчук, Д. В., Саранча, М. П., & Твардовський, В. О. (2024). Методика диференційованого навчання легкоатлетичних вправ учнів загальноосвітньої школи на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*, 13-16.
3. Денисенко, Н. Г., & Кліш, І. С. (2023). Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Вивчаємо модуль «Дитяча легка атлетика» (Серія 5): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю.М., 85 с.
4. Кудряшова, Т. І., & Губченко, О. О. (2019). Теорія і методика викладання легкої атлетики: Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр». Кременчук : ПП «Бітарт», 169 с.
5. Корнієнко, О. Д., Петрачков, О. В., Шемчук, В. А., Вербін, Н. Б., Юденко, О. В., & Черенок, Є. В. (2023). Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 224 с.
6. Мозолєв О.М. (2025). Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для майбутніх фахівців спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с.
7. Мороз Ф. В., Гавришко С. Г. (2022). Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. *Витоки педагогічної майстерності: журнал Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка*. Випуск 29, 164-168.

Допоміжна

1. Байдюк, М. (2023). Характеристика варіативного модуля “дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах НУШ. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (40), 8-13.
2. Карасевич, С. (2017). Упровадження інтерактивних форм і методів навчання у процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*, (56), 81-93.
3. Мичка, І. В., Вовченко, І. І., Набоков, Ю. А., & Гедзюк, Д. О. (2020). Методичні рекомендації до практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 31 с.
4. Моїсєєв, С. О. (2017). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*, (34), 62-71.
5. Шаповал С. І. (2020). Позакласні заняття фізичною культурою (легкоатлетичні вправи). *Теоретичні та практичні аспекти соціально-економічних наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 30 жовтня 2020 р)*. Київ : Східноєвропейський центр наукових досліджень, 219 – 221.

15. Інформаційні ресурси

Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.

2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри (циклової комісії), у раді (методичної комісії) факультету (навчального закладу), підписується завідувачем кафедри (головою циклової комісії), головою ради (методичній комісії) і затверджується проректором (заступником директора) вищого навчального закладу з навчальної роботи.

3. Формат бланка А4 (210×297 мм.).