


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичної виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.


«29» 08 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОД ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету фізичної виховання та спорту

Начальник НМВ

А.І. Тіхоміров

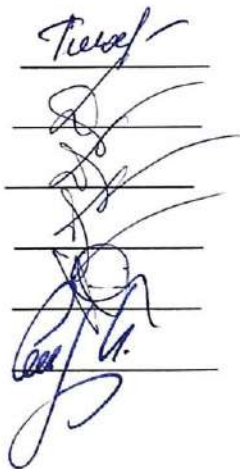
Н.Ю. Довгань

Н.Ю. Довгань

Н.Ю. Довгань

Ю.В. Тупеев

С.І. Шкірчак



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	Легка атлетика та методика її викладання		
Галузь знань			
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт		
Спеціалізація (якщо є)			
Освітня програма	Фізична культура і спорт		
Рівень вищої освіти	Бакалавр		
Статус дисципліни	Нормативна		
Курс навчання			
Навчальний рік	2022 – 2023 н.р.		
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма	
	5	-	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	кредитів / годин		
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма	
	– лекції	-	-
	– практичні заняття (півгрупові)	30	-
	– годин самостійної роботи студентів	60	-
Відсоток аудиторного навантаження	70 %		
Мова викладання	Українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)	-		
Форма підсумкового контролю	залік		

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Легка атлетика — вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках та метаннях і складених з цих видів багатоборств. В програмах спеціальних вищих навчальних закладів «Легка атлетика та методика її викладання» є обов'язковим навчальним предметом і посідає важливе місце в загальній підготовці спеціалістів. Вона включає теорію та практику даного виду спорту, а також методику його викладання та тренування.

Мета курсу - освоєння технології професійної діяльності педагога фізичної культури на основі специфіки дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання».

Завдання курсу:

- 1) формування комплексу знань, умінь і навичок в галузі легкої атлетики;
- 2) формування професійних умінь педагога фізичної культури в процесі навчання легкоатлетичним руховим діям;
- 3) формування умінь і навичок науково-методичної діяльності в області легкої атлетики;
- 4) формування комплексу рухових навичок і фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності педагога з фізичної культури.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні засвоїти знання про:

- 1) легку атлетику як вид спорту і засоби фізичного виховання;
- 2) техніку видів легкої атлетики;
- 3) правила змагань з різних видів легкої атлетики;
- 4) засоби і методи навчання техніці видів легкої атлетики та їх вдосконалення;
- 5) методику суддівства змагань з легкої атлетики;
- 6) методи вимірювання та оцінки змагальної і тренувальної діяльності легкоатлетів різної спеціалізації;

- 7) планування навчальної роботи з легкої атлетики на уроках фізичної культури і роботи спортивної секції в школі, закладі вищої освіти;
- 8) організацію занять з легкої атлетики на уроках фізичної культури і у позанавчальний час;
- 9) організацію та проведення змагань з легкої атлетики.

Вміти:

1) виконувати на рівні рухового вміння спеціально-бігові, спеціально-стрибкові вправи. Володіти технікою бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, різних видів стрибків у висоту з розбігу (переступання, хвиля, перекидний, перекат, фосбері-флоп), стрибків у довжину з розбігу (зігнувши ноги, прогнувшись, ножиці, потрійний), метань (спис, диск, ядро), спортивної ходьби.

2) навчати спеціальним біговим і стрибковим вправам, вправам для метальників: Здійснювати показ і пояснення вправ; визначати і виправляти помилки, контролювати і оцінювати якість їх засвоєння;

- 2) проводити підготовчу і основну частини навчального заняття;
- 3) планувати зміст і процес навчання видів легкої атлетики;
- 5) створювати за допомогою слова і показу в учнів знання і уявлення про техніку виконання тих чи інших легкоатлетичних вправ;
- 6) виявляти і виправляти рухові помилки при виконанні видів легкої атлетики;
- 7) контролювати і оцінювати якість засвоєння рухових дій видів легкої атлетики;
- 8) критично аналізувати і коригувати свою діяльність з навчання видів легкої атлетики;
- 9) проводити урок фізичної культури з легкої атлетики;
- 10) виконувати обов'язки судді при обслуговуванні змагань з легкої атлетики;
- 11) складати документацію для проведення змагань з легкої атлетики;
- 12) володіти методами дослідження змагальної діяльності в легкій атлетиці.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК3	Навички міжособистісної взаємодії.
	ЗК5	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
	ЗК8	Здатність планувати та управляти часом.
	ЗК9	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
	ЗК13	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості
	СК3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення
	СК6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
	СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Формуються наступні фахові компетентності:

- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Дисципліна «легка атлетика та методика її викладання та методика її викладання» передбачає:

- 4,5 кредити / 135 годин.

3. Програма навчальної дисципліни

№ з/п	Теми	Лекції	Практичні	Самостійна
5 семестр				
1	Стрибки з жердиною (теорія)		2	4
2	Стрибки з жердиною (практика)		2	4
3	Семиборства (жінки)		2	4
4	Десятиборства (чоловіки).		2	4
5	Контрольна робота 2		2	
6	Побудова підготовки легкоатлетів		2	4
7	Організація та проведення суддівства		2	4
8	Права та обов'язки суддів		2	2
9	Планування та облік роботи з легкої атлетики в школі		2	4
10	Заняття з легкої атлетики в шкільній секції		2	2
11	Зміст та методика уроку з легкої атлетики		2	4
12	Програма з легкої атлетики у школах, ЗВО		2	4
13	Спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення техніки рухів		2	4
14	Легка атлетика у фізичному вихованні різних груп населення.		2	4
15	Керівництво навантаженням в легкій атлетиці.		2	2
16	Самоконтроль в легкій атлетиці.			2
17	Контрольна робота 3			2
18	Конференція 2			2
	Всього		30	60

4. Зміст навчальної дисципліни

4.2. План практичних занять

	Тема заняття\план
1.	<p>Визначення поняття «легка атлетика».</p> <p>1. Класифікація легкоатлетичних вправ. Розділи (види), різновиди; варіанти і дистанції.</p> <p>2. Характеристика легкоатлетичних вправ. Вплив на системи організму.</p> <p>3. Застосування для вдосконалення фізичних і вольових якостей.</p> <p>4. Прикладне значення.</p> <p>5. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.</p> <p>6. Легка атлетика як навчальний предмет і наукова дисципліна. Завдання і зміст курсу легкої атлетики на факультеті фізичної культури.</p> <p>7. Вимоги, що пред'являються до студентів.</p>
2.	<p>Біг на 100 м. (теорія)</p> <p>1. Історія розвитку виду.</p> <p>2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів</p> <p>3. Техніка виконання вправи.</p> <p>4. Типові помилки.</p> <p>5. Методика навчання виду легкої атлетики.</p> <p>6. Правила змагань.</p> <p>7. Суддівство.</p> <p>8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
3.	<p>Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (практика)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка 12. Етапи багаторічної підготовки.. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
4.	<p>Біг 100 м з бар'єрами, 400 м з бар'єрами (практика)</p>
5.	<p>Біг 200 м, 400 м Біг 800 м, (теорія)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
6.	<p>Біг 200 м, 400 м, Біг 800 м (практика)</p>
7.	<p>Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
8.	<p>Біг 1500 м, 5000 м, 10000 м. (практика)</p>
9.	<p>Марафонський біг.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка.

	<p>12. Етапи багаторічної підготовки.</p> <p>13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.</p>
10.	<p>Біг ходьба на 20 км; ходьба на 50 км (чоловіки);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
11.	<p>Стипель-чез 3000 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
12.	<p>Естафета 4x100 м, 4x400 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду, 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
13.	Естафета 4x100 м, 4x400 м. (практика)
14.	Контрольна робота 1
15.	Конференція 1
16.	<p>Штовхання ядра.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
17.	Штовхання ядра (практика).

18.	<p>Метання списа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
19.	<p>Метання молота.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
20.	<p>Метання диска.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи 4. Типові помилки 5. Методика навчання виду легкої атлетики 6. Правила змагання. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики 9. Загальна фізична підготовка для виду. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
21.	<p>Стрибки у довжину (теорія).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
22.	Стрибки у довжину у спосіб загнувши ноги. (практика)
23.	Стрибки у довжину у спосіб прогнувшись (практика)
24.	Стрибки у довжину у спосіб «Ножиці» (практика)
25.	<p>Стрибки у висоту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
26.	Стрибки у висоту «Фосбері флоп» (практика)
27.	Стрибки у висоту «Переступання» (практика)
28.	<p>Потрійний стрибок (теорія).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство.
29.	<p>Потрійний стрибок (теорія).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 2. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 3. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 4. Тактична підготовка. 5. Етапи багаторічної підготовки. 6. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики. 7. Залік
30.	Потрійний стрибок (практика).
31.	<p>Стрибки з жердиною.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
32.	<p>Семиборства (жінки).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи. 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
33.	<p>Десятиборства (чоловіки).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку виду. 2. Світові та Олімпійські досягнення легкоатлетів 3. Техніка виконання вправи.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Типові помилки. 5. Методика навчання виду легкої атлетики. 6. Правила змагань. 7. Суддівство. 8. Розмітка на стадіоні для виду легкої атлетики. 9. Загальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 10. Спеціальна фізична підготовка для виду легкої атлетики. 11. Тактична підготовка. 12. Етапи багаторічної підготовки. 13. Наукова діяльність та новітні досягнення з виду легкої атлетики.
34.	Контрольна робота 2
35.	Побудова підготовки легкоатлетів <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна схема системи сучасної спортивної підготовки легкоатлетів. 2. Напрями процесу спортивної підготовки, їх взаємозв'язок. 3. Особливості тренувального процесу легкоатлетів. 4. Основні засоби, методи, умови підготовки легкоатлетів. 5. Фізичні вправи: змагальні, спеціальні, загальнорозвиваючі; підготовчі та підводять. 6. Технічні засоби: для навчання техніці, вдосконалення фізичних якостей. 7. Методи тренування. 8. Місця занять. 9. Засоби відновлення.
36.	Організація та проведення суддівства <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміст підготовчого, основного, заключного етапів. 2. Документація планування змагань: положення про змагання, 3. План підготовки та організації змагань. 4. Порядок проведення окремих номерів програми, 5. Розклад змагань. 6. Підведення підсумків змагань. 7. Суддівство змагань з ходьби, бігу, стрибків, метань, багатоборства.
37.	Права та обов'язки суддів <ol style="list-style-type: none"> 1. Суддівство змагань з ходьби. 2. Суддівство змагань бігу. 3. Суддівство змагань зі стрибків. 4. Суддівство змагань з метань. 5. Суддівство змагань з багатоборства.
38.	Планування та облік роботи з легкої атлетики в школі. <ol style="list-style-type: none"> 1. Технологія планування. 2. Перспективне планування - зміст розділу «Легка атлетика» в державній програмі з фізичної культури. 3. Поточне планування - річний, четвертний плани. 4. Оперативне планування - поурочні тематичний план, план-конспект уроку. 5. Алгоритм планування. 6. Рекомендації з планування фізичної і технічної підготовки. 7. Облік роботи з легкої атлетики. 8. Попередній, поточний, підсумковий облік.
39.	Заняття з легкої атлетики в шкільній секції <ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання роботи секції. 2. Організація роботи в секції. 3. Різновиди тренувальних занять. 4. Здійснення початкового спортивного відбору для занять легкою атлетикою. 5. Педагогічний контроль за ходом підготовки легкоатлетів.
40.	Зміст та методика уроку з легкої атлетики <ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання і зміст підготовчої, основної, заключної частин уроку. 2. Навантаження на уроці 3. Прийоми прямого і непрямого регулювання діяльності учнів. 4. Облік особливостей займаються при навчанні рухам і вдосконалення фізичних якостей. 5. Застосування методів організації діяльності учнів. 6. Різновиди уроків з легкої атлетики. 7. Особливості проведення уроку в залежності від умов - місця проведення, часу року. 8. Застосування технічних засобів навчання
41.	Легка атлетика в фізичному вихованні різних груп населення <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика навчання і вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ з урахуванням вікових

	<p>особливостей займаються.</p> <p>2. Застосування легкоатлетичних вправ для вдосконалення фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей займаються.</p> <p>3. Диференційований підхід до займаються при навчанні техніці легкоатлетичних вправ і вдосконаленні фізичних якостей.</p>
42.	<p>Програма з легкої атлетики</p> <p>1. Загальна фізична підготовка,</p> <p>2. Спеціальна фізична підготовка,</p> <p>3. Комплектація груп.</p> <p>4. Етапи багаторічної спортивної підготовки.</p>
43.	<p>Удосконалення фізичних якостей при заняттях легкою атлетикою</p> <p>1. Засоби і методи вдосконалення силових здібностей.</p> <p>2. Засоби і методи вдосконалення швидкісних здібностей.</p> <p>3. Засоби і методи вдосконалення координаційних здібностей.</p> <p>4. Засоби і методи вдосконалення витривалості.</p> <p>5. Засоби і методи вдосконалення гнучкості.</p>
44.	<p>Керівництво навантаженням в легкій атлетиці.</p> <p>1. Загальна та моторна щільність уроку.</p> <p>2. Застосування методів організації діяльності учнів.</p> <p>3. Прийоми прямого і непрямого регулювання діяльності учнів.</p> <p>4. Основи диференційованого підходу до учнів при навчанні рухам і вдосконалення фізичних якостей.</p>
45.	<p>Контроль в легкій атлетиці.</p> <p>1. Роль контролю в системі підготовки легкоатлетів.</p> <p>2. Характеристика етапного, поточного й оперативного контролю.</p> <p>3. Основні форми педагогічного контролю.</p> <p>4. Сутність комплексного контролю.</p> <p>5. Особливості контролю у швидкісно-силових видах легкої атлетики.</p> <p>6. Особливості оцінки аеробної продуктивності.</p> <p>7. Визначення специфічних і неспецифічних тестів.</p> <p>8. Розкрити особливості медичного контролю.</p>
46.	Контрольна робота 3
47.	Конференція 2
48.	<p>Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці.</p> <p>1. Вихідні поняття проблеми.</p> <p>2. Етап і критерій спортивного відбору.</p> <p>3. Фактори, що обумовлюють спортивний результат у вигляді легкої атлетики та їх використання в процесі відбору.</p>

5. Завдання для самостійної роботи

5.1. Питання для контрольних робіт

Контрольна робота 1

1.	Історія розвитку легкої атлетики
2.	Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.
3.	Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних видів спорту.
4.	Основи техніки легкоатлетичних видів (основні поняття).
5.	Основні поняття (спортивна техніка, фази, моменти, основна ланка).
6.	Якісні та кількісні показники техніки: ефективність, економічність, стабільність, варіативність, спортивний результат, просторові, тимчасові, просторово-часові, ритмічні, динамічні характеристики.
7.	Взаємозв'язок техніки, спортивного результату і рівня фізичних якостей.
8.	Аналіз і визначення помилок в техніці.
9.	Педагогічний та біомеханічний контроль за технікою рухів.
10.	Правила підбору засобів для виправлення помилок в техніці.
11.	Основи техніки спортивної ходьби і бігу
12.	Коротка характеристика техніки ходьби та бігу.
13.	Взаємозв'язок внутрішніх і зовнішніх сил при ходьбі і бігу. Особливості техніки бігу.
14.	Особливості бігу на різні дистанції.
15.	Спортивна хода.
16.	Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
17.	Аналіз техніки естафетного бігу.

18.	Аналіз техніки бар'єрного бігу.
19.	Аналіз техніки низького старту.

Контрольна робота 2

1.	Основи техніки стрибків
2.	Види і різновиди стрибків.
3.	Складові частини цілісного стрибка.
4.	Фактори, що визначають дальність стрибка.
5.	Опишіть фази стрибка у довжину.
6.	Опишіть фази стрибка у висоту способом «Переступання».
7.	Опишіть фази стрибка у висоту способом «Фосбері флоп».
8.	Опишіть фази потрійного стрибка
9.	Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці стрибка у довжину.
10.	Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці стрибка у висоту
11.	Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці потрійного стрибка.
12.	Перерахуйте типові помилки при навчанні техніці стрибка з жердиною.
13.	Основи техніки метань
14.	Різновиди метань.
15.	Фактори, що впливають на результат в метаннях.
16.	Основні фази цілісної дії в метаннях спису.
17.	Основні фази цілісної дії в метаннях молоту.
18.	Основні фази цілісної дії в метаннях диску.
19.	Основні фази цілісної дії у штовханнях ядра.
20.	Основи навчання в легкій атлетичі

Контрольна робота 3

1.	Загальне уявлення про навчання легкій атлетичі
2.	Процес навчання легкій атлетичі.
3.	Техніка та її оцінка в легкій атлетичі.
4.	Фізіологічна основа оволодіння технікою.
5.	Принципи навчання. Методи навчання. Типова схема навчання.
6.	Форми занять. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.
7.	Організація і проведення змагань з легкої атлетики»
8.	Загальні положення (рівень, види і характер змагань).
9.	Календар і положення про змагання (програма змагань, представники команд та учасники).
10.	Суддівська колегія (посадові обов'язки суддів) в легкій атлетичі
11.	Спортивне тренування в легкій атлетичі.
12.	Тренування як багатосторонній процес підготовки л / атлетів.
13.	Цілі і завдання тренування.
14.	Основні сторони підготовки л / атлета.
15.	Дозування навантаження (за обсягом, інтенсивності, психічної напруженості і координаційної складності).
16.	Періодизація тренувального процесу.
17.	Лікарський і педагогічний контроль, самоконтроль спортсмена.
18.	Втома і перетренування.
19.	Профілактика травматизму.
20.	Тренування в спринті, в бігу на витривалість і спортивної ходьби, в стрибках і метаннях, в багатоборстві.
21.	Методика розвитку фізичних якостей в легкій атлетичі.
22.	Фізичні якості, їх визначення і характеристика.
23.	Основні завдання, які вирішують фізичні якості. Методи і засоби розвитку фізичних якостей в легкій атлетичі. Контроль за розвитком фізичних якостей.
24.	Особливості занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками, юнаками
25.	Вікові особливості дітей, підлітків та юнаків.
26.	Вплив занять легкою атлетикою на розвиток фізичних якостей дітей, підлітків і юнаків. Розвиток основних фізичних якостей у дітей, підлітків і юнаків.
27.	Контрольні тести для обліку рівня розвитку фізичних якостей.
28.	Вікові групи для занять легкою атлетикою.
29.	Програма з легкої атлетики в загальноосвітніх школах і середніх спеціальних навчальних закладах.
30.	Особливості занять легкою атлетикою з жінками

31.	Короткий історичний нарис про розвиток жіночого спорту.
32.	Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму і їх зміни у віковому аспекті.
33.	Особливості розвитку дівчат.
34.	Вплив занять легкою атлетикою на жіночий організм.
35.	Методи вдосконалення рухових здібностей жінок.
36.	Особливості тренування і планування навантаження на заняттях легкою атлетикою з жінками.
37.	Заняття легкою атлетикою під час вагітності і після пологів.
38.	Спортивний відбір і прогнозування результатів в легкій атлетиці
39.	Види відбору.
40.	Фактори, що визначають ефективність відбору.
41.	Прогноз спортивного результату як одна з основ планування тренувального процесу. Значення аналізу досягнень, планів тренувальних занять і щоденника спортсмена для оптимального прогнозу спортивного результату.
42.	Тестування як один із засобів управління тренувальним процесом.
43.	Види і різновиди тестування.
44.	Застосування методики тестування для оцінки рівня підготовленості легкоатлетів різної спеціалізації.

Теми для рефератів

1.	Види легкої атлетики.
2.	Визначення та характеристика бігу, класифікація бігових видів.
3.	Основні фізичні здібності, що необхідні для виконання видів легкої атлетики.
4.	Основні завдання, що вирішуються засобами легкої атлетики.
5.	Техніка метання гранати.
6.	Техніка бігу на короткі дистанції.
7.	Характеристика техніки кидкових кроків, рухів рук під час їх виконання.
8.	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні завдання та засоби.
9.	Методика навчання старту і стартового розбігу в спринті. Завдання, засоби та методи. Методика навчання техніки метання гранати. Завдання, засоби та методи.
10.	Методика розвитку необхідних фізичних здібностей в бігу на короткі дистанції.
11.	Бігова бригада. Склад і функції.
12.	Бригада суддів з метань. Склад і функції.
13.	Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
14.	Техніка бігу на короткі дистанції.
15.	Місце змагань з метання списа, робота суддівської бригади з метань.
16.	Методика навчання та тренування техніки стрибків у висоту способом “переступання”. Правила змагань з метання списа.
17.	Робота суддівської бригади на фініші.
18.	Робота стартера та його помічника.
19.	Правила змагань та суддівства стрибків у висоту.

Самостійна робота студентів протягом семестру

1.	Розробити комплекси спеціальних і підвідних вправ для бігунів і стрибунів у висоту.
2.	Підготувати конспект з 6-8 загально-розвиваючих вправ легкоатлета.
3.	Домашнє завдання: Законспектувати техніку бігу на короткі дистанції.
4.	Законспектувати техніку стрибка у висоту з розбігу способом “переступання”.
5.	Домашнє завдання: Законспектувати методику навчання бігу на короткі дистанції (задачі та засоби).
6.	Законспектувати методику навчання техніки стрибка у висоту способом “перекат”
7.	Підготувати конспект підготовчої частини уроку.
8.	Законспектувати правила змагань з бігу на короткі дистанції.
9.	Законспектувати правила змагань з стрибків у висоту.
10.	Законспектувати техніку та методику навчання естафетного бігу.
11.	Законспектувати правила безпеки при проведенні занять по метанням.
12.	Законспектувати техніку стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
13.	Підготувати конспект уроку підготовчої частини з наступним проведенням підготовчої частини.
14.	Законспектувати техніку і методику навчання техніки метання гранати.
15.	Законспектувати комплекс спеціальних вправ для розвитку сили.
16.	Законспектувати техніку стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
17.	Законспектувати правила проведення змагань з метань в легкій атлетиці.
18.	Складання комплексу спеціальних вправ на розвиток швидкісних якостей легкоатлета.

19.	Складання комплексу підвідних вправ для вдосконалення техніки бігу.
20.	Складання комплексу спеціальних вправ для розвитку сили і гнучкості металника гранати.
21.	Складання комплексу підвідних вправ для вдосконалення техніки метання гранати).

6. Забезпечення освітнього процесу

- 1 Відеофільми з методики викладання легкої атлетики, слайди, презентації.
- 2 Підсумковий контроль: залік

Питання до заліку для 3 курсу Факультету фізичного виховання і спорту

з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання»

1. Рушійні сили у спортивній ходьбі. Реакція опори, її величина, напрямок. Реакція опори і швидкість руху.
2. Один цикл в спортивній ходьбі. Робота таза, плечового поясу в спортивній ходьбі.
3. Один цикл в бігу. Амортизація в бігу. Зовнішній і внутрішній прояв амортизації.
4. Крок в бігу на короткі і довгі дистанції. Рушійні сили в бігу.
5. Фактори, що впливають на дальність польоту стрибун. Фактори, що впливають на початкову швидкість вильоту стрибун.
6. Приземлення в стрибках - завдання і техніка виконання.
7. Характеристика рухів в польоті в легкоатлетичних стрибках.
8. Фактори, що впливають на дальність польоту снаряда.
9. Способи метань легкоатлетичних снарядів.
10. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції(фази, основні помилки)
11. Аналіз техніки естафетного бігу(фази, основні помилки)
12. Аналіз техніки бар'єрного бігу(фази, основні помилки)
13. Аналіз техніки низького старту(фази, основні помилки)
14. Аналіз техніки стрибка у висоту способом "Переступання".(фази, основні помилки)
15. Аналіз техніки стрибка у висоту способом "Фосбері-флоп" (фази, основні помилки)
16. Аналіз техніки стрибка в довжину способом "Зігнувши ноги" (фази, основні помилки)
17. Аналіз техніки стрибка в довжину способом "Ножиці" (фази, основні помилки)
18. Аналіз техніки стрибка в довжину способом "Прогнувшись" (фази, основні помилки)
19. Аналіз техніки метання диска(фази, основні помилки)
20. Аналіз техніки метання списа (фази, основні помилки)
21. Аналіз техніки штовхання ядра (фази, основні помилки)
22. Аналіз техніки спортивної ходьби (фази, основні помилки)
23. Аналіз техніки потрійного стрибка(фази, основні помилки)
24. Аналіз техніки стрибка з жердиною (фази, основні помилки)
25. Методика навчання бігу на короткі дистанції. Методика навчання естафетного бігу
26. Методика навчання Бар'єрному бігу.
27. Методика навчання техніці бігу.
28. Методика навчання техніці стрибка в довжину способом "Зігнувши ноги"
29. Методика навчання техніці стрибка в довжину способом "Ножиці".
30. Методика навчання техніці стрибка в довжину способом "Прогнувшись".
31. Методика навчання техніці стрибка у висоту способом "Переступання"
32. Методика навчання техніці стрибка у висоту способом "Фосбері-флоп".
33. Методика навчання відштовхування в стрибках (висота, довжина, потрійний)
34. Методика навчання техніці метання м'яча.
35. Методика навчання техніці метання списа.
36. Методика навчання техніці метання диска.
37. Методика навчання техніці штовхання ядра.
38. Методика навчання техніці стрибка з жердиною.
39. Положення про змагання з легкої атлетики.
40. Заявка на участь в змаганнях і картка учасника

41. Місце та обладнання змагань з бігу (старт, фініш) організація змагань.
42. Місце та обладнання змагань з бар'єрного бігу, організація змагань.
43. Місце та обладнання змагань зі стрибків у довжину і потрійним організація змагань.
44. Місце та обладнання змагань зі стрибків у висоту організація змагань.
45. Місце та обладнання змагань з метання списа (м'ячі, гранати), організація змагань.
46. Місце та обладнання змагань зі штовхання ядра, організація змагань.
47. Місце та обладнання змагань з метання диска організація змагань.
48. Місце та обладнання змагань зі стрибків з жердиною, організація змагань.
49. Кутові характеристики стрибків. Кутові характеристики метань, оптимальні кути вильоту, кут місцевості.
50. Ведення протоколу у стрибках в висоту та з жердиною, рекорди.
51. Ведення протоколу у стрибках у довжину та потрійним, судді на виді.
52. Ведення протоколу у метаннях.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту Дисципліна «Легка атлетика та методика її викладання»

Білет № 1

1. Реакція опори, її величина, напрямок. Реакція опори і швидкість руху.
2. Аналіз техніки метання диска (фази, основні помилки)
3. Методика навчання техніці метання м'яча.

Викладач: _____ викладач Петренко О.В.
Зав. кафедри _____ « _____ » _____ 20__ р.

7. Критерії оцінювання та засоби діагностики навчання:

№	Вид діяльності	Максимальна кількість балів
1	Оцінювання самостійної роботи студентів протягом семестру	106 (10*1 балу)
2	Виконання контрольної роботи	15 (3*5 балів)
3	Підготовка 2 рефератів	10 (2*5 балів)
4	Оцінювання тестових завдань	15 (15*1 бал)
5	Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях	20 (10*2 бали)
6	Залік	30 балів
		100 балів

«5»:

- за глибоке засвоєння програмного матеріалу;
- за повні відповіді на питання;
- вміння розв'язувати конкретні практичні завдання.

«4»:

- за повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому;
- змістовні відповіді на запитання;
- усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних завдань;
- охайне оформлення роботи, у відповіді можуть бути окремі неточності,

помилки в математичних розрахунках.

«3»:

- за часткове, неповне висвітлення змісту питань комплексного завдання;
- недостатнє вміння застосовувати теорію для розв'язання практичних задач;
- неточність при формуванні записів;
- завдання, в основному, виконане, мета досягнута, є розуміння основних

положень матеріалу.

«2»:

- за неопанування значної частини програмного матеріалу;
- за невиконане завдання;
- нерозкриття змісту питань, незнання теорії основних питань і термінів;

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с. 4.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
3. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
4. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
5. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
6. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешко В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.
7. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
9. Селуянов В.Н. Підготовка бегунов на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 104 с.

Додаткові:

1. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.
2. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 2011. – 106 с.
3. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК, 2014. – 248 с.
4. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
5. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
7. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.