

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ім. В.О.Сухомлинського

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
до самостійних занять з дисципліни  
«Легка атлетика та методика викладання»

Укладачі:  
Демидова І.В.,  
Решетилова Н.В.

Миколаїв 2018

Самостійні заняття з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» складають 67% всієї сукупності годин, відведених на вивчення дисципліни.

Метою самостійних занять є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Завдання практичних занять можна класифікувати за трьома розділами, а саме:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту;
- оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ;
- оволодіння методикою навчання легкоатлетичним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

Як правило, на самостійних заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються завдання одного окремого, або кількох перелічених розділів.

Крім того, самостійні заняття з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» поділяються на теоретичні та практичні.

На самостійних заняттях теоретичного розділу студенти вивчають окремі питання теоретичного матеріалу лекцій та практичних занять, винесені на самостійне засвоєння. Для виконання теоретичних завдань самостійної роботи слід користуватися навчально-методичними посібниками, літературою та інтернет-посиланнями, які рекомендовані викладачем та містяться в «Планах самостійних занять». Друковані примірники посібників є в наявності в читальному залі МНУ ім. В.О.Сухомлинського та на кафедрі фізичної культури та спорту. Електронна версія посібників доступна для вільного користування на веб-сторінці викладача на сайті університету. Формою звітності про засвоєння теоретичних питань, винесених на самостійне опрацювання, є усні відповіді студентів на практичних заняттях, письмові відповіді на питання модульних контрольних робіт, а також реферати, доповіді та презентації, підготовлені студентами за індивідуальними завданнями.

Самостійні заняття практичного розділу передбачають додаткову роботу по оволодінню технікою легкоатлетичних вправ, які вивчаються на практичних заняттях, удосконаленню техніки засвоєних рухових дій, розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного складання практичних контрольних нормативів техніко-фізичної підготовленості. Самостійні практичні заняття слід проводити на стадіоні або спортивному майданчику, де є необхідні умови та обладнання, у позанавчальний час. Формою контролю самостійних практичних занять є результати складання нормативів технічної та техніко-фізичної підготовленості студентів.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал пропущеного заняття і скласти його викладачеві у спеціально визначений час. Для контролю засвоєння матеріалу пропущеного заняття студент має підготувати і надати викладачу детальний конспект теоретичного матеріалу даного заняття і виконати вимоги практичного розділу. Практичне виконання вправ пропущеного заняття викладач перевіряє на додаткових заняттях в позаурочний час, згідно затвердженого графіку.

Методичні вказівки до підготовки конспекту пропущеного заняття:

1. **Аналізуючи техніку** будь-якої легкоатлетичної вправи, треба дотримуватися наступної послідовності:

якщо треба **дати загальну характеристику** вправи: - вказати, до якого виду рухів відноситься дана вправа (циклічна, ациклічна, комбінована);

- прояву яких рухових якостей вона потребує (сили, витривалості, швидкості та ін.);
- дати **історичну довідку** про виникнення та розвиток даної вправи, сучасний стан рекордів та досягнень в цьому виді легкої атлетики в світі та в Україні;
- вказати, на які **фази** поділяється дана вправа (наприклад – стрибок у довжину: фаза розбігу, фаза відштовхування і т. д.);

якщо треба дати **детальний аналіз окремої фази** бігу, стрибка або метання, то слід відповідати в наступній послідовності:

- рухова задача спортсмена в даній фазі;
- цифрові характеристики фази (в залежності від виду рухової дії: **швидкість** – ходьби, бігу, розбігу, вильоту тіла, вильоту приладу та ін.; **кут** – вильоту тіла, вильоту приладу, відштовхування, атаки, нахилу та ін.; **кількість** кроків, обертів та ін.; **довжина** – розбігу, кроків та ін.);
- детальний опис послідовності та напрямку рухів окремих ланок тіла спортсмена (рук, ніг, тулубу, стегна, гомілки, тазу і т.д.) в даній фазі;

2. При описі **методики навчання\*** будь якій легкоатлетичній вправі, чи її окремій фазі, слід дотримуватися наступної послідовності:

- визначити **задачу** (ознайомити, навчити, продовжити навчання, закріпити, повторити, удосконалювати техніку і т. д.);
- підібрати **засоби** вирішення задачі (перелічити вправи у належній послідовності);
- надати **організаційно-методичні вказівки** до виконання кожної вправи (на що звертати особливу увагу, як найраціональніше організувати учнів, як запобігати типових помилок, які можна застосувати допоміжні прилади - бар'єр, гімнастичний місток і т.д., - чи зорові орієнтири);

*\*Примітка:*

**Перша** задача методики навчання легкоатлетичній вправі чи її елементу - це, як правило, - „Створити в учнів правильну уяву і розуміння техніки вправи, чи окремої фази, що вивчається”. Засоби для її вирішення - показ вправи, чи її елементу, у супроводі пояснення, перегляд кінограм, кінокільцівок, навчальних фільмів, відеозаписів, і т. ін.;

**Остання** задача, як правило, – „Удосконалення техніки даної вправи чи її окремого елемента (фази)”. Засоби для її вирішення – виконання вправи в умовах спортивного змагання, виконання вправи в нестандартних умовах – ускладнених, полегшених, і т.д. (вказати конкретні умови для даної легкоатлетичної вправи).

3. При відповіді на питання про **правила змагань** з будь якого виду легкої атлетики слід дотримуватися наступної послідовності:

- дати опис **місця** змагань (секторів, стрибкових ям і т. д.) із визначенням їх розмірів та кутів;
- вказати **права та обов'язки** учасників змагань (кількість спроб; час, відведений на 1 спробу; порядок виходу до фіналу і т. ін.);
- вказати, за які **порушення правил** спортсмен може бути дискваліфікований, або йому не буде зарахована спроба;
- назвати **склад суддівської бригади**, яка обслуговує даний вид змагань і вказати обов'язки кожного судді з її складу;
- навести порядок **визначення переможця** та призерів змагань в даному виді легкої атлетики (у випадку однакового результату, показаного двома, чи більше, спортсменами).

**Зміст навчального матеріалу занять з дисципліни  
«Легка атлетика та методика викладання»  
для студентів I курсу  
I СЕМЕСТР (стадіон, м. Миколаїв)**

**ЗАНЯТТЯ № 1**

1. Дати загальну характеристику бігу на короткі дистанції; описати історію, рекорди, навести прізвища видатних спринтерів світу та України.

**ЗАНЯТТЯ № 2**

1. Дати загальну характеристику стрибків у висоту; описати історію, рекорди, навести прізвища видатних стрибунів світу, України та Миколаївщини.

**ЗАНЯТТЯ № 3**

1. Описати техніку бігу по прямому відрізку дистанції в спринтерському бігу.  
2. Описати техніку відштовхування у стрибках у висоту способом «переступання».

**ЗАНЯТТЯ № 4**

1. Описати методику навчання бігу по прямому відрізку дистанції.  
2. Проаналізувати техніку основних спеціальних вправ бігуна.

**ЗАНЯТТЯ № 5**

1. Описати техніку високого старту в бігу на короткі дистанції  
2. Описати методику навчання техніці відштовхування у стрибках у висоту способом «переступання».

**ЗАНЯТТЯ № 6**

1. Описати методику навчання високому старту.  
2. Описати техніку переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».

**ЗАНЯТТЯ № 7.**

1. Описати техніку низького старту у сполученні із стартовим розгоном.  
2. Описати техніку переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання» та методику навчання.

**ЗАНЯТТЯ № 8**

1. Описати методику навчання техніці низького старту та стартового розгону.  
2. Описати техніку розбігу у стрибку у висоту способом «переступання».

**ЗАНЯТТЯ № 9**

1. Описати техніку фінішування в бігу на короткі дистанції.  
2. Описати методику навчання розбігу у стрибку у висоту способом «переступання».

**ЗАНЯТТЯ № 10**

1. Описати методику навчання фінішуванню в бігу на короткі дистанції.  
2. Законспектувати правила змагань з стрибків у висоту: організація змагань, порушення правил, за які учасник може бути дискваліфікований;

**ЗАНЯТТЯ № 11**

1. Описати техніку бігу по повороту в бігу на короткі дистанції.  
2. Описати склад та обов'язки суддівської бригади зі стрибків у висоту.

**ЗАНЯТТЯ № 12**

1. Описати методику навчання бігу по повороту.  
2. Зробити аналіз матеріалу програми ДЮСШ з легкої атлетики в розділі стрибків у висоту.

**ЗАНЯТТЯ № 13**

1. Описати особливості старту на повороті в бігу на короткі дистанції.  
2. Зробити аналіз матеріалу програми ДЮСШ з легкої атлетики в розділі бігу на короткі дистанції.

**ЗАНЯТТЯ № 14**

1. Законспектувати правила змагань з бігу на короткі дистанції: організація змагань, порушення правил, за які учасник може бути дискваліфікований;
2. Дати загальну характеристику естафетного бігу; описати історію, рекорди.

#### **ЗАНЯТТЯ № 15**

1. Описати склад та обов'язки суддівських бригад з бігу на короткі дистанції.
2. Описати техніку передачі естафетної палички в бігу 4 x 100 м.

#### **ЗАНЯТТЯ № 16**

1. Описати техніку прийому естафетної палички в бігу 4 x 100 м.
2. Описати техніку стрибка у висоту способом «перекат».

#### **ЗАНЯТТЯ № 17**

1. Описати методику навчання передачі та прийому естафетної палички в естафеті 4 x 100 м в полегшених умовах
2. Описати методику навчання техніці стрибка у висоту способом «перекат».

#### **ЗАНЯТТЯ № 18**

1. Описати техніку старту на етапах естафети 4 x 100 м.
2. Описати рухливу гру або естафету для школярів середнього шкільного віку, яка містить в собі долаання вертикальних перешкод або стрибки вгору.

#### **ЗАНЯТТЯ № 19**

1. Описати методику навчання старту на етапах естафети 4 x 100 м.
2. Законспектувати правила змагань з естафетного бігу: організація змагань, порушення правил, за які учасник може бути дискваліфікований;

#### **ЗАНЯТТЯ № 20**

1. Описати техніку естафетного бігу 4 x 400 м.

**Зміст навчального матеріалу занять з дисципліни  
«Легка атлетика та методика викладання»  
для студентів I курсу  
II СЕМЕСТР (стадіон, м. Миколаїв)**

**ЗАНЯТТЯ № 1**

1. Дати загальну характеристику стрибків у довжину; описати історію, рекорди.
2. Дати загальну характеристику метання м'яча.

**ЗАНЯТТЯ № 2**

1. Описати техніку тримання та випуску м'яча; навести вправи для навчання випуску м'яча.
2. Описати техніку відштовхування у стрибках у довжину.

**ЗАНЯТТЯ № 3**

1. Описати техніку фінального зусилля в метанні м'яча.
2. Описати методику навчання техніці відштовхування у стрибках у довжину.

**ЗАНЯТТЯ № 4**

1. Описати методику навчання фінальному зусиллю в метанні м'яча.
2. Описати техніку приземлення в стрибках у довжину.

**ЗАНЯТТЯ № 5**

1. Описати техніку кидкових кроків в метанні м'яча та спису.
2. Описати методику навчання приземленню у стрибках у довжину.

**ЗАНЯТТЯ № 6**

1. Описати методику навчання кидковим крокам в метанні м'яча та спису.
2. Описати техніку розбігу в стрибках у довжину.

**ЗАНЯТТЯ № 7.**

1. Описати техніку відведення снаряду у сполученні з кидковими кроками в метанні м'яча та спису.
2. Описати методику навчання добору розбігу та точному попаданню на місце відштовхування.

**ЗАНЯТТЯ № 8.**

1. Описати методику навчання відведенню снаряду у сполученні з кидковими кроками в метанні м'яча.
2. Описати техніку рухів в польоті в стрибках у довжину способом «прогнувшись».

**ЗАНЯТТЯ № 9.**

1. Описати техніку розбігу в метанні м'яча та спису.
2. Описати методику навчання рухам в польоті в стрибках у довжину способом «прогнувшись».

**ЗАНЯТТЯ № 10**

1. Описати методику навчання розбігу в метанні м'яча та спису.
2. Описати техніку рухів в польоті в стрибках у довжину способом «ножиці».

**ЗАНЯТТЯ № 11**

1. Описати правила змагань з метання м'яча, в тому числі випадки, в яких метальнику не буде зарахована спроба.
2. Описати методику навчання рухам в польоті в стрибках у довжину способом «ножиці».

#### ЗАНЯТТЯ № 12

1. Описати розмітку та обладнання місця для проведення змагань з метання м'яча.
2. Описати правила змагань зі стрибків у довжину, в тому числі випадки, в яких стрибуну не буде зарахована спроба.

#### ЗАНЯТТЯ № 13.

1. Описати процедуру проведення змагань з метання м'яча та спису.
3. Описати розмітку та обладнання сектору для проведення змагань зі стрибків у довжину.

#### ЗАНЯТТЯ № 14.

1. Описати процедуру проведення змагань зі стрибків у довжину.
2. Дати аналіз змісту програми ДЮСШ з легкої атлетики в розділах метання спису та стрибків у довжину.

Задачі та зміст самостійних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» детально представлені в розділі «Плани самостійних занять».

### **Навчально-методичні матеріали з дисципліни "Легка атлетика та методика викладання" для самостійної роботи студентів**

#### **Література:**

##### **Базова:**

1. Легка атлетика. Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Легка атлетика. В.В.Коробченко. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Київ, "Вища школа", 1977.
3. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
4. Навчальна програма з легкої атлетики для ДЮСШ. – Київ, 2016.
5. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.

##### **Допоміжна:**

6. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
8. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
9. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.
10. Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
11. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.

12. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
13. Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
14. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
15. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004.
16. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
17. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 211 с.
18. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
19. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могила, 2003. - С. 26-48

***Інформаційні ресурси:***

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf) Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>