

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н.І. Василькова.
05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
Ступінь бакалавра**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Демидова І.В., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

_____ (Демидова І.В.)

Бірюк С.В., доцент кафедри спорту

_____ (Бірюк С.В.)

Решетилова Н.В., викладач кафедри спорту

_____ (Решетилова Н.В.)

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від 27 серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Тупеев Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури і спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н.І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» складена Демидовою І.В., Бірюк С.В., Решетиловою Н.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт. Тренер з видів спорту.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи легкої атлетики, техніка легкоатлетичних вправ, методика навчання видам легкої атлетики з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп, правила змагань з легкої атлетики, методика організації та суддівства змагань.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини; фізіологія людини та спортивна фізіологія; педагогіка; психологія; теорія та методика фізичного виховання; теорія та методика викладання обраного виду спорту; загальна теорія підготовки спортсменів; історія розвитку спорту; теорія юнацького спорту; підвищення спортивної майстерності.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» є підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера-викладача загальних та спеціалізованих навчальних закладів, працівника в галузі фізичної культури та спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» є:

Освітні завдання:

- вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту;
- оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ;
- оволодіння методикою навчання легкоатлетичним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики та секційних занять легкоатлетичної спрямованості, згідно з програмою спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з легкої атлетики та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Оздоровчі завдання:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Інтегральна компетентність:

- ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

II. Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

II. Фахові компетентності спеціальності:

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.
- ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 330 годин / 11 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання України

Визначення і зміст легкої атлетики.

Класифікація легкоатлетичних вправ. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. Задачі і зміст курсу легкої атлетики на факультеті фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.

Тема 2. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.

Виникнення, історія розвитку та сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі, в Україні та на Миколаївщині.

Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у Стародавній Греції.

Відродження легкої атлетики у ХІХ сторіччі.

Розвиток легкоатлетичного спорту у ХХ сторіччі. Еволюція техніки легкоатлетичних вправ та методики підготовки. Українська легка атлетика у дореволюційній Росії та Радянському Союзі. Здобутки українського легкоатлетичного спорту у незалежній Україні. Перспективи розвитку легкої атлетики в світі та на Україні.

Легка атлетика на Миколаївщині.

Тема 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ

Основи техніки ходьби та бігу, стрибків та метань.

Визначення понять системно-структурного підходу до розглядання питань техніки легкоатлетичних вправ. Основні показники оцінки спортивної техніки. Цикл рухів у ходьбі. Цикл рухів у бігу. Динаміка ходьби та бігу. Загальна характеристика раціональних рухів у ходьбі.

Старт, стартовий розгін, біг по дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Фінішування.

Фази стрибка; рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування: поштовхова нога як пружний важіль; роль махових рухів, кути відштовхування. Політ: фактори, які впливають на довжину і висоту траєкторії руху ЗМЦТ в польоті; кути вильоту. Критерії раціональності рухів в вертикальних та горизонтальних стрибках. Приземлення: значення приземлення для результату в різних видах стрибків.

Загальна характеристика метань. Фактори, які впливають на дальність польоту легкоатлетичних снарядів. Фази метань; рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. Фаза розгону і підготовки до фінального зусилля в метаннях. Фаза фінального зусилля.

Тема 4. Легка атлетика в спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх навчальних закладах.

Зміст та організація позаурочної секційної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх навчальних закладах, оздоровчих таборах та дитячо-юнацьких спортивних школах

Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти.

Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.

Зміст та організація роботи з легкої атлетики у дитячо-юнацьких спортивних школах

Задачі роботи з легкої атлетики у ДЮСШ та СДЮШОР. Організація навчально-виховної роботи з легкої атлетики. Навчально-тренувальні групи. Форми занять легкою атлетикою та їх характеристика. Планування навчально-тренувальної роботи. Контроль і облік навчально-тренувальної роботи. Підготовка та участь спортсменів ДЮСШ у змаганнях

Тема 5. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики.

Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та проведення змагань.

Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників.

Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу.

Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та обов'язки учасників змагань зі стрибків.

Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.

Тема 6. Біг на короткі дистанції :

Біг на 100 м.

Історична довідка про біг на короткі дистанції. Еволюція техніки та динаміка результатів.

Спеціальні вправи бігуна на короткі дистанції. Біг по прямому відрізку дистанції у спринтерському бігу. Човниковий біг. Старти з різних вихідних положень. Високий старт в бігу на короткі дистанції. Низький старт та стартовий розгін в бігу на короткі дистанції. Фінішування в бігу на короткі дистанції. Біг на 100 м в цілому на результат.

Біг на 200 та 400 м.

Особливості бігу на 200 м та 400 м. Біг по віражу в бігу на короткі дистанції. Вхід у віраж та вихід з віражу в бігу на короткі дистанції. Старт на віражу в бігу на 200 м та 400 м. Біг на 200 м в цілому на результат.

Правила змагань з бігу на короткі дистанції. Склад та обов'язки суддівських бригад в бігу на короткі дистанції. Порядок формування забігів та виходу у наступні кола змагань.

Аналіз матеріалу розділу бігу на короткі дистанції в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Тема 7. Естафетний біг.

Естафетний біг 4 x 100 м

Історична довідка про естафетний біг. Еволюція техніки та динаміка результатів. Техніка прийому та передачі естафетної палички в естафетному бігу 4 x 100 м. Старт на етапах естафети 4 x 100 м. Естафетний біг в цілому.

Естафетний біг 4 x 400 м

Техніка естафетного бігу 4 x 400 м. Особливості прийому та передачі естафетної палички, старту на етапах естафети.

Аналіз матеріалу розділу естафетного бігу в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Правила змагань з естафетного бігу. Розмітка доріжок стадіону для естафетного бігу.

Тема 8. Біг з бар'єрами та перешкодами.

Біг на 100 м, 110 м з бар'єрами.

Історична довідка про біг з бар'єрами. Еволюція техніки та динаміка результатів. Розмітка доріжок, висота перешкод. Техніка долаття бар'єру. Старт в бар'єрному бігу на 100 м та 110 м. Біг між бар'єрами.

Біг на 400 м з бар'єрами.

Особливості техніки долаття бар'єрів та бігу між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами. Старт в бігу на 400 м з бар'єрами.

Аналіз матеріалу розділу бігу з бар'єрами в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Правила змагань з бігу з бар'єрами.

Тема 9. Вертикальні стрибки.

Стрибок у висоту способом «переступання».

Історична довідка про стрибок у висоту. Еволюція техніки та динаміка результатів. Рекорди та досягнення. Вітчизняна школа стрибків у висоту. Найвидатніші стрибун Миколаївщини.

Відштовхування у стрибках у висоту. Підготовка до відштовхування. Останні кроки розбігу у сполученні з відштовхуванням. Рухи над планкою у стрибку у висоту способом „переступання”. Розбіг у стрибках у висоту. Добір індивідуального розбігу у стрибках у висоту. Удосконалення техніки стрибка способом «переступання».

Стрибки у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний».

Техніка стрибків у висоту способами «хвиля», «перекат», «перекидний». Методика навчання техніці стрибків.

Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».

Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка.

Аналіз матеріалу розділу вертикальних стрибків в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Обладнання сектору для стрибків у висоту. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади.

Тема 10. Горизонтальні стрибки.

Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги».

Історична довідка про стрибки у довжину. Еволюція техніки та динаміка результатів. Рекорди та досягнення.

Відштовхування у стрибках у довжину з розбігу у сполученні з польотом «в кроці». Приземлення. Розбіг. Стрибок способом «зігнувши ноги» в цілому. Удосконалення техніки стрибка. Методика навчання техніці.

Стрибок у довжину способом «прогнувшись».

Стрибок способом «прогнувшись». Рухи в польоті в стрибку «прогнувшись» та методика навчання. Удосконалення техніки стрибка;

Стрибок у довжину способом «ножиці».

Стрибок способом «ножиці». Рухи в польоті в стрибку «ножиці» та методика навчання. Удосконалення техніки стрибка; Сучасна комбінована техніка стрибків у довжину.

Аналіз матеріалу розділу горизонтальних стрибків в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Організація змагань зі стрибків у довжину. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади. Техніка безпеки.

Тема 11. Довгі метання.

Метання м'яча.

Тримання та випуск м'яча. Фінальне зусилля в метанні м'яча. Метання м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль на влучність. Кидкові кроки у метанні малого м'яча. Відведення снаряду. Сполучення кидкових кроків з фінальним зусиллям. Розбіг у метанні малого м'яча. Зміст розділу метання м'яча в програмі для загальноосвітніх навчальних закладів.

Організація змагань з метання м'яча. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади. Техніка безпеки.

Метання спису.

Історична довідка про метання спису. Еволюція техніки та динаміка результатів. Особливості техніки метання спису.

Метання диску.

Історична довідка про метання диску. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск диску. Фінальне зусилля. Техніка повороту в метанні диску. Збереження рівноваги після кидка. Обладнання сектору для метання диску.

Аналіз матеріалу розділу довгих метань в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Правила змагань. Специфіка суддівства змагань з довгих метань.

Тема 12. Навчальна практика.

Навчально-тренувальне заняття з легкої атлетики.

Шикування групи; складання рапорту; подавання стройових команд. Забезпечення інвентарем та підготовка місць занять. Проведення рухливих ігор та естафет з елементами легкоатлетичних вправ, відповідно до задач заняття, для дітей різних вікових груп.

Проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття та окремих спеціальних вправ для спортсменів різних вікових груп. Проведення окремих задач заняття для спортсменів різних вікових груп. Проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для спортсменів різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

3. Рекомендована 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. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
4. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.

Допоміжна:

5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
7. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
8. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.

9. Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
10. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
11. 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.
12. Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
13. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
14. 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.
15. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
16. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 211 с.
17. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
18. 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 Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

1, 2, 3 семестри – залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання

Оцінка рівня теоретичних знань:

- Поточне опитування під час практичних занять.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Використання пакетів тестів.
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

- Індивідуальне науково-дослідне завдання.
- Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних занять. Крім того, контрольні роботи та тестування проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

Оцінка рівня оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та окремих їх елементів:

- Оцінювання практичного виконання студентами окремого елемента легкоатлетичної вправи.
- Оцінювання практичного виконання студентами цілісної легкоатлетичної вправи без фіксації показаного результату.

Оцінка рівня та динаміки функціональної та фізичної підготовленості студентів:

- Оцінювання практичного виконання студентами цілісних легкоатлетичних вправ в змагальних умовах, згідно з Правилами змагань з легкої атлетики.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок:

- Проведення окремих загально розвиваючих вправ.
- Проведення рухливих ігор та естафет легкоатлетичної спрямованості.
- Проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для різних вікових груп.
- Проведення окремих задач та цілісного навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для різних вікових груп.
- Проведення аналізу навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.