

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ім. В.О.Сухомлинського

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кафедра спорту

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

Укладач:  
Демидова І.В.

Миколаїв 2018

Практичні заняття з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» складають 96% всієї сукупності аудиторних занять.

Метою практичних 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 заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються всі перелічені завдання.

Практичні заняття проводяться на спортивному ядрі Центрального міського стадіону і мають свою організаційну специфіку. У зв'язку із тим, що більшість часу заняття студенти займаються руховою діяльністю, до заняття студенти допускаються виключно в спортивному одязі та взутті. Одяг має бути зручним, не сковувати рухів, відповідати погодним умовам. В теплу пору року слід вдягати головний убір для запобігання тепловому удару, а також мати при собі ємність з питною водою. В холодну пору року слід обирати одяг, який захищає від вітру та охолодження, мати вовняну шапочку та рукавички.

Взуття бажано обирати пристосоване для бігу та стрибків, тобто, з потовщеною підошвою, виготовленою з амортизаційних матеріалів.

У зв'язку із тим, що одночасно з практичними заняттями, на стадіоні можуть проводитися спортивні тренування, змагання або інші спортивні заходи, всі пересування та вправи виконуються студентами переважно на 6-8 доріжках стадіону, за вказівками викладача.

Всі пересування по бігових доріжках відбуваються у напрямку проти годинникової стрілки, згідно із Правилами легкоатлетичного спорту. Пересування у зворотному напрямі можуть бути дозволені лише за вказівкою викладача.

До практичних занять допускаються студенти, які не мають відхилень у стані здоров'я і добре себе почувають. Студенти, які захворіли, отримали травму або почувають себе погано, мають звернутися у медичний заклад або до лікаря університету. Медична довідка є документом, який засвідчує поважну причину відсутності студента на заняттях. Без довідки викладач вважатиме відсутність студента на заняття прогулом.

Студенти, тимчасово звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень, мають бути присутніми на заняттях, супроводжувати групу на місцях заняття (доріжках та секторах), беручи участь у теоретичній частині заняття (опитуванні, засвоєнні нового теоретичного матеріалу) і спостерігаючи за практичним розділом заняття.

Практичне заняття з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» будується за загальноприйнятою схемою і складається з підготовчої, основної та заключної частини. В підготовчій частині вирішується завдання підготовки організму студентів до фізичних навантажень основної частини заняття; також можуть бути частково вирішені освітні та оздоровчі завдання. В основній частині заняття, як правило, реалізуються завдання навчання техніці легкоатлетичних вправ, її закріплення та удосконалення; опановується методика навчання різновидам бігу, стрибків та метань, а також набуваються фахові уміння. В заключній частині

підводяться підсумки заняття, оцінюються навчальні досягнення студентів, надається завдання для самостійної роботи.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал і скласти його викладачеві у спеціально визначений час.

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