

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. В.О.Сухомлинського

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

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

Укладач:
Демидова І.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** вирішування 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»

II КУРС, III СЕМЕСТР (стадіон, м. Миколаїв)

ЗАНЯТТЯ № 1

Законспектувати загальні відомості про біг з бар'єрами (історія, дистанції, висота та розстановка бар'єрів, рекорди).

ЗАНЯТТЯ № 2

Законспектувати загальні відомості про стрибки у висоту (історія, динаміка результатів, рекорди, видатні стрибуни світу та України).

ЗАНЯТТЯ № 3

Описати техніку долаття бар'єру в бігу на 100 м та 110 м.

Описати техніку рухів над планкою в стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».

ЗАНЯТТЯ № 4

Описати методику навчання долаття бар'єру.

Описати методику навчання рухам над планкою в стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».

ЗАНЯТТЯ № 5

Описати техніку старту та стартового розгону в бігу на 100 м та 110 м з бар'єрами.

Описати техніку відштовхування в стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».

ЗАНЯТТЯ № 6

Описати методику навчання високому та низькому старту в бігу на 100 м та 110 м з бар'єрами.

Описати методику навчання відштовхуванню у стрибках у висоту способом «фосбері-флоп».

ЗАНЯТТЯ № 7.

Дати загальну характеристику бігу на 400 м з бар'єрами (історія, дистанції, висота та розстановка бар'єрів, рекорди).

Описати техніку розбігу в стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».

ЗАНЯТТЯ № 8

Записати, за які порушення правил змагань з бар'єрного бігу учасник може бути дискваліфікований.

Описати методику навчання розбігу у стрибках у висоту способом «фосбері-флоп».

ЗАНЯТТЯ № 9

Законспектувати правила змагань зі стрибків у висоту (організація, суддівська бригада та обов'язки суддів, права учасників, не зараховані спроби, визначення переможця).

ЗАНЯТТЯ № 10

Законспектувати загальні відомості про метання диску (історія, вага та розміри снарядів, загальна характеристика, рекорди).

ЗАНЯТТЯ № 11

Законспектувати загальні відомості про потрійний стрибок (історія, загальна характеристика, рекорди, видатні стрибуни світу та України).

ЗАНЯТТЯ № 12

Описати техніку «скачку» в потрійному стрибку.

Описати техніку тримання та випуску диску.

ЗАНЯТТЯ № 13

Описати методику навчання «скачку» в потрійному стрибку.

Записати вправи для навчання триманню та випуску диску.

ЗАНЯТТЯ № 14

Описати техніку «кроку» в потрійному стрибку.
Описати техніку фінального зусилля в метанні диску.

ЗАНЯТТЯ № 15

Описати методику навчання «кроку» в потрійному стрибку.
Описати методику навчання фінальному зусиллю в метанні диску.

ЗАНЯТТЯ № 16

Описати техніку «стрибка» у потрійному стрибку.
Описати розмітку та обладнання сектору для метання диску.

ЗАНЯТТЯ № 17

Описати методику навчання сполученню елементів потрійного стрибка.
Описати правила поведінки та техніку безпеки за заняттях та змаганнях з метання диску.

ЗАНЯТТЯ № 18

Записати правила змагань з метання диску: (організація змагань, склад та обов'язки суддівської бригади з метання, права учасників, порушення правил, порядок визначення переможця та призерів змагань).

ЗАНЯТТЯ № 19

Записати правила змагань з горизонтальних стрибків (організація змагань, склад та обов'язки суддівської бригади, права учасників, порушення правил, порядок визначення переможця та призерів змагань).

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

1. Навчальні посібники:

1. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, Ю.В.Тупєєв, Л.А.Хохлова. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2014. – 147 с.
2. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, В.В.Пильненький, Л.А.Хохлова. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2014. – 133 с.

3. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції)» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, О.В.Демидова, Н.І.Макух. – Миколаїв: ПП «РАЛ-поліграфія», 2016. – 58 с.

4. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».

5. Навчальні відеофільми:

- «Презентація легкоатлетичного спорту»;
- «Легка атлетика на стародавніх Олімпіадах»;
- «Олімпія» (легка атлетика на Олімпійських іграх 1936 р. в Берліні);
- «Легкоатлетична слава України» (українські легкоатлети-олімпійці);
- «Аналіз техніки стрибків у довжину з розбігу»;
- «Техніка бігу на короткі дистанції»;
- «Техніка спеціальних вправ спринтера»;
- «Техніка бігу на короткі дистанції найсильніших спринтерів світу»;
- «Техніка стрибків у висоту способами «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний» на Олімпійських Іграх»;
- «Презентація Чемпіонату світу з естафетного бігу»;
- «Естафетний біг 4 x 100 м. Аналіз техніки»;
- «Методика навчання техніці прийому та передачі естафетної палички»;
- «Естафетний біг на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи»;
- «Методика навчання стрибкам у довжину»;
- «Техніка стрибків у довжину найсильніших легкоатлетів світу»;
- «Аналіз техніки метання спису»;
- «Спеціальні вправи метальників спису»;
- «Техніка метання спису найсильніших спортсменів світу»;
- «Урок легкої атлетики у школі».

14. 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. 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 фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. – Київ, 2016.
5. Нвчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. – Київ, 2014.
6. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.

Допоміжна:

7. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
9. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
10. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.
11. Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
12. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
13. 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.
14. Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я", 1981.
15. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
16. 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.
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.Могилы, 2003. - С. 26-48

15. 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/>