

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

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

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

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Розробник: Решетилова Наталя Василівна, викладач кафедри спорту.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури і спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (Кузнецова О.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» складена 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 учнів, правила змагань з легкої атлетики, методика організації та суддівства змагань.

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія людини; педагогіка; психологія; спортивні ігри та методика викладання.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

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 уроку фізичної культури легкоатлетичної спрямованості, згідно з програмою загальноосвітніх середніх 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:

#### *І. Загальнопредметні:*

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### *. Фахові:*

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.

Засвоєння навчального матеріалу дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» передбачає наступні програмні результати навчання:

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 годин / 9 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 XIX сторіччі.

Розвиток легкоатлетичного спорту у XX 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 в Україні.

Легка атлетика в 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 загальноосвітніх та спеціальних навчальних закладах**

Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти.

Урок – основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі. Структура уроку легкоатлетичної спрямованості, задачі та предметний зміст кожної її частини. Підготовка до уроку легкої атлетики: етап попередньої підготовки. планування; етап безпосередньої підготовки. Вимоги щодо визначення задач уроку. Розробка змісту основної частини уроку. Розробка підготовчої і заключної частин уроку; оформлення конспекту. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Організаційне забезпечення уроку легкої атлетики. Теоретичні відомості. Домашні завдання. Контроль за навантаженням за показниками ЧСС. Активізація діяльності учнів на уроці. Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.

## **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. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції та методика навчання:**

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 відрізу 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 шкільної програми з фізичної культури, що стосується бігу на короткі дистанції.

#### **Тема 7. Аналіз техніки естафетного бігу та методика навчання:**

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.

Аналіз матеріалу шкільної програми з фізичної культури, що стосується естафетного бігу.

Естафетний біг 4 x 400 м

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

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

#### **Тема 8. Аналіз техніки вертикальних стрибків та методика навчання:**

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.

Аналіз матеріалу шкільної програми з фізичної культури, що стосується стрибка у висоту.

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

#### **Тема 9. Аналіз техніки горизонтальних стрибків та методика навчання:**

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.

Зміст розділу стрибків у довжину в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Потрійний стрибок з розбігу.

Техніка окремих складових потрійного стрибка: «скачок», «крок», «стрибок». Методика навчання техніці потрійного стрибка.

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

#### **Тема 10. Аналіз техніки «довгих» метань та методика навчання:**

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. Правила змагань.

Специфіка суддівства змагань з довгих метань.

### **Тема 12. Навчальна практика.**

Урок легкої атлетики в загальноосвітній школі.

Шиккування 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 школярів різних вікових груп. Проведення підготовчої частини заняття та окремих спеціальних вправ для школярів різних вікових груп. Проведення окремих задач заняття для школярів різних вікових груп. Проведення уроку легкої атлетики для школярів різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

### **3. Рекомендована література**

#### ***Базова:***

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика [Текст]: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст]: курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів / О.В.Гогін. Харків: „ОВС”, 2001. – 112 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика [Текст]: навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.

#### ***Допоміжна:***

4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика [Текст]: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф.Артюшенко. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
5. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції). [Текст]: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, О.Демидова. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 180 с.
6. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання [Текст]: навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 207 с.
7. Демидова І. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки [Текст]: навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, МНУ імені В.О.Сухомлинського; І Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, О.Демидова. – Миколаїв: [б.в.], 2013. – 211 с.
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика / А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
9. Кучеренко В.М. Легка атлетика [Текст] / В.М.Кучеренко, В.Д. Єднак.. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
10. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань [Текст] : навч.-метод. посіб. / М-во освіти і науки України, Вінницький держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського; укл. Д. С. Присяжнюк. - Вінниця : [б. в.], 2009. - 125 с.
11. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики [Текст]: для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / М-во освіти і науки України, Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка; укл.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. – Суми: [б.в.], 2003. -112 с.
12. Організація та проведення змагань з легкої атлетики [Текст]: методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів / М-во освіти і науки України, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського; Упорядники Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – Одеса: [б.в.], 2004. – 124 с.
13. Первов Г.А. Николаевские Олимпийцы [Текст]. / М-во освіти і науки України, НГТУ ім. П.Могилы; Г.А.Первов. - Николаев: [б.в.],2003. - С. 26-48
14. Рибалка О.І. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики [Текст]: метод. рекомен. / М-во освіти і науки України, ЗНУ; О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: [б.в.], 2005.- 55с.

### ***Інформаційні ресурси:***

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи [електронний ресурс] – Київ, 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-rochatkovoyi-shkoli>
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи [електронний ресурс] – Київ, 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи [електронний ресурс] – Київ, 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>
4. <http://www.uaf.org.ua/>
5. <http://www.athletics.in.ua/>
6. <http://iaaf.org/>
7. <http://www.european-athletics.org/>
8. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Compensation\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Compensation_Rules_2016-2017_ua.pdf)  
Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**

2 та 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 уроку легкої атлетики для різних вікових груп.
- Проведення окремих задач та цілісного уроку легкої атлетики для різних вікових груп.
- Проведення аналізу навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.