

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____»_____2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____»_____2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____»_____2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і
спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напря́м підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
денна на базі ПЗСО		денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП (ОНП)	Обов'язкова
5	<u>Фізична культура і спорт</u>	
Загальна кількість годин		
150		
Модулів	Професійна кваліфікація: <u>бакалавр з фізичної культури і спорту</u>	
1		1
Змістових модулів		Семестр
4		26
Індивідуальне навчальне завдання - реферат		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 10	Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	16
		Практичні
		38
		Самостійна робота
		96
		Вид контролю
		Іспит, 26

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6 / 10

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»), має прикладний характер і вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами: «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики», «Навчальна ознайомча практика». Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», «Курсової роботи, вибіркового курсу», «Практикум з легкої атлетики».

Програма навчальної дисципліни складається з **чотирьох** змістових модулів:

1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики.
2. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).
3. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок, бар'єрний біг)
4. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску).

Метою дисципліни є: засвоєння студентами основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики а також оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з використанням легкоатлетичних вправ.

Завдання дисципліни передбачає:

- знайомство студентів із теоретичними основами легкої атлетики;
- формування у студентів практичних умінь виконання легкоатлетичних вправ;
- формування у студентів педагогічних умінь і навичок.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- історію виникнення легкої атлетики;
- класифікацію видів легкоатлетичних вправ;
- загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ;
- методи навчання легкоатлетичним вправам;
- правила проведення змагань з видів легкої атлетики;
- правила безпеки на заняттях з легкої атлетики.

вміти:

- самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо;
- розробляти план- конспект заняття з легкої атлетики;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики;
- організовувати та проводити змагання з легкої атлетики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо;
- планувати і проводити оздоровчі заняття з легкої атлетики.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Теорія і методика викладання легкої атлетики вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами: Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики, Навчальна ознайомча практика. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Курсової роботи, вибіркового курсу Практикум з легкої атлетики.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність застосовувати знання про будову й функціонування організму людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання й соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання й інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН) :

- здійснювати навчання рухових дій і розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

Загальний обсяг дисципліни – 5 кредитів (150 годин), 4 змістових модулів

-

3. Програма та структура навчальної дисципліни **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 2 б; семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	–
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	6
Сам. робота	10	10	10	11	11	11	11	11	11
Індивідуальні зан									
Консультації									

Модулі	Зм.М1	Зм.М2		Зм.М3			Зм.М4		
Контроль по модулю	к		к			к		к	

4 Лекції

Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні засади легкої атлетики

Тема 1.1 Вступ до дисципліни «теорія і методика легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ.(1год.)

Зміст теми: Визначення, зміст, історія розвитку легкої атлетики. Класифікація легкоатлетичних вправ. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання

Література [1,6,8,10]

Тема 1.2 Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Структура заняття з легкої атлетики.(1год.)

Зміст теми: Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Структура заняття з легкої атлетики. План-конспект уроку з легкої атлетики (зразок)

Література [1,11,18]

Змістовий модуль 2 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).

Тема 2.1 Техніка та методика навчання спортивній ходьбі. (1год.)

Зміст теми: Визначення та коротка характеристика виду. Аналіз техніки спортивної ходьби. Методика навчання спортивній ходьбі. Основні правила змагань з ходьби

Література [2-3,8]

Тема 2.2 Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції(1год.)

Зміст теми: Визначення та коротка характеристика виду. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. Основні правила змагань з бігу на середні та довгі дистанції.

Література [2,8,15,]

Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції.(1год.)

Зміст теми: Основи техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, біг на дистанції, фінішне прискорення, фінішування. Методика

навчання техніки бігу на короткі дистанції. Правила змагань з бігу на короткі дистанції

Література [4-5,13]

Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання естафетного бігу

Зміст теми: Основи техніки естафетного бігу. Методика навчання техніки естафетного бігу. Типові помилки при навчанні техніки естафетного бігу та рекомендації щодо їх виправлення. Правила змагань з естафетного бігу

Література [1,4-5]

Змістовий модуль 3 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок, бар'єрний біг)

Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання стрибків у висоту (2год)

Зміст теми: Основи техніки стрибків у висоту. Методика навчання техніки стрибків у висоту з розбігу. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення. Спеціальні і підвідні вправи в стрибках у висоту. Правила змагань зі стрибків у висоту.

Література [1,4-5]

Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у довжину

Зміст теми: Основи техніки стрибків у довжину. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Правила змагань у стрибках у довжину.

Література [4-5,7]

Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніки потрійного стрибка

Зміст теми: Основи техніки потрійного стрибка. Спеціальні і підвідні вправи у потрійному стрибку. Правила змагань з потрійного стрибка.

Література [4-5,13]

Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніки бар'єрного бігу

Зміст теми: Основи техніки бар'єрного бігу: Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Спеціальні і підвідні вправи в бар'єрному бігу. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення. Правила змагань у бар'єрному бігу.

Література [1,11,17]

Змістовий модуль 4 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску).

Тема 4.1 Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати

Зміст теми: Характеристика техніки метання малого м'яча і гранати. Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечать успішність вивчення техніки вправи. Перелік вправ для навчання техніки правильного кидка малого м'яча та гранати. Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках. Шляхи їх попередження і виправлення. Правила змагань з метання м'яча, гранати

Література [4-5,14]

Тема 4.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра

Зміст теми: Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки штовхання ядра. Спеціальні і підвідні вправи у штовханні ядра. Правила змагань зі штовхання ядра.

Література [4-5,13]

Тема 4.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису

Зміст теми: Техніка метання списа. Методика навчання техніки метання списа. Спеціальні і підвідні вправи в метання списа. Правила змагань з метання спису.

Література [4-5,14]

Тема 4.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диска .

Зміст теми: Техніка метання диска. Методика навчання техніки метання диска. Спеціальні і підвідні вправи в метання диска. Правила змагань з метання диска.

Література [2,12,14]

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати:**

- історію виникнення легкої атлетики;
- класифікацію видів легкоатлетичних вправ;
- загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ;
- методи навчання легкоатлетичним вправам;
- правила проведення змагань з видів легкої атлетики;
- правила безпеки на заняттях з легкої атлетики.

вміти:

- самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо;
- розробляти план- конспект заняття з легкої атлетики;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики;

- організовувати та проводити змагання з легкої атлетики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо;
- планувати і проводити оздоровчі заняття з легкої атлетики

Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні засади легкої атлетики

Практичне заняття № 1-2. Тема 1.2. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.(4г.)

Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально-розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри. Фактори, які необхідно враховувати при навчанні техніці легкоатлетичних вправ. Оцінка правильності виконання вправ і виправлення помилок. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Структура заняття з легкої атлетики

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики, з класифікацією легкоатлетичних вправ та з загальною методичною схемою навчання легкоатлетичним видам.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з класифікацією легкоатлетичних вправ
2. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики
3. Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ
4. Структура заняття з легкої атлетики

II. Підготувати ІНЗ на задану тему:

Література: [1,11,18]

Змістовий модуль 2 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).

Практичне заняття № 3 Тема 2.1 Техніка та методика навчання спортивній ходьбі (2г.)

Особливості техніки спортивної ходьби: положення тулуба, ніг, рук, голови при спортивній ходьбі. Цикл подвійного кроку. Дихання при ходьбі. Формування умінь спортивної ходьби.

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння спортивною ходьбою. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Послідовність навчання спортивній ходьбі.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки спортивної ходьби

Задачі та зміст заняття:

1. Аналіз техніки та методики навчання спортивної ходьби.
1. Методика навчання техніки спортивної ходьби
2. Типові помилки при навчанні техніки спортивної ходьби і рекомендації щодо їх виправлення (по Т.Р. Реннел

3. Розподіл завдань навчання техніки спортивної ходьби по заняттях

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2-3,8]

Практичне заняття № 4 Тема 2.2 Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції (2г.)

Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання при бігу. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння бігом на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Послідовність навчання бігу на середні та довгі дистанції. Основні правила змагань з бігу на середні та довгі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомлення з основами техніки бігу на середні та довгі дистанції.
2. Послідовність навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
3. Типові помилки при навчанні техніки бігу на середні і довгі дистанції і рекомендації щодо їх виправлення.
4. Правила змагань з бігу на середні і довгі дистанції

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,8,15,]

Практичне заняття № 5 Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції. (2г.)

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Послідовність навчання спринтерському бігу. Правила змагань з бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки бігу на короткі дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомлення з основами техніки бігу на короткі дистанції
2. Послідовність навчання техніки бігу на короткі дистанції
3. Правила змагань з бігу на короткі дистанції

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13]

Практичне заняття № 6

Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніці естафетного бігу (2г.)

Естафетний біг. Способи перенесення та передачі естафетної палички. Вивчення техніки передачі естафетної палички. Послідовне оволодіння елементами техніки в цілому. Встановлення контрольних відміток у зоні передачі.

Стартові положення. Біг по дистанції. Послідовне оволодіння технікою основних та спеціальних вправ доля оволодіння технікою естафетного бігу. Правила змагань з естафетного бігу

Мета заняття Навчити техніки і методики навчання техніки естафетного бігу

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки естафетного бігу
2. Послідовність навчання техніки естафетного бігу
3. Типові помилки при навчанні техніки естафетного бігу та рекомендації
4. Правила змагань з естафетного бігу
5. Виконання контрольних вправ по зм2

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,4-5]

Змістовий модуль 3. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок)

Практичне заняття № 7-8 Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання стрибків у висоту (4г)

Основи техніки стрибків у висоту. Послідовність у навчанні техніки стрибків у висоту різними способами в основному однакова, за винятком деяких способів, де змінюються засоби при розв'язанні деяких завдань. Перед навчанням стрибків у висоту необхідно обладнати місце для проведення занять, звернувши особливу увагу на амортизаційне влаштування місця для приземлення тих, хто займається

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки стрибків у висоту способом. "переступання" та "фосбюрі-флоп"

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки стрибка у висоту.
2. Методики навчання техніки стрибків у висоту з розбігу
3. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення
4. Правила змагань зі стрибків у висоту

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,4-5]

Практичне заняття № 9

Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніці стрибків у довжину. (2г)

Історія стрибків у довжину. Способи стрибків у довжину. Вивчення техніки розбігу. Послідовне оволодіння елементами техніки стрибка у довжину способом „Зігнувши ноги”: розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті, приземлення. Послідовне оволодіння технікою основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння стрибком у довжину. Послідовне оволодіння

спеціальними вправами, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у довжину

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та "прогнувшись".

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки стрибків у довжину.
2. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину.
3. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
4. Правила змагань у стрибках у довжину.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,7]

Практичне заняття № 10

Тема 3.3 Основи техніки і методики навчання техніці потрійного стрибка. (2г)

Історія потрійного стрибку. Різновиди техніки потрійного стрибку. Класична техніка потрійного стрибку: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, скачок, шаг, стрибок, приземлення. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння потрійним стрибком. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для потрійного стрибка.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки потрійного стрибка

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки потрійного стрибка.
 2. Методика та послідовність навчання техніці потрійного стрибка.
 3. Правила змагань потрійного стрибка
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13].

Практичне заняття № 11-12 Тема 3.4 Основи техніки і методики навчання техніці бар'єрного бігу (4г)

Старт і стартовий розгін. Перехід через бар'єр. Біг між бар'єрами. Фінішування. Послідовне оволодіння технікою основних та спеціальних вправ для оволодіння технікою бар'єрного бігу.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки бар'єрного бігу

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки бар'єрного бігу:
 2. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.
 3. Спеціальні і підвідні вправи в бар'єрному бігу
 4. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення
 5. Правила змагань у бар'єрному бігу.
 6. Виконання контрольних вправ по зм1
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,11,17].

Змістовий модуль 4 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску).

Практичне заняття № 13 Тема 4.1 Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м'яча (2г)

Історія легкоатлетичних метань. Метання малого м'яча.. Техніка метання. Послідовне оволодіння елементами техніки в цілому: утримання снаряду, перенесення снаряду під час розбігу, розбіг та підготовка до кидку, перехресні кроки, положення тулубу перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після відпускання снаряду. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ для освоєння метання малого м'яча.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки метання малого м'яча і гранати

Задачі та зміст заняття:

1. Характеристика техніки метання малого м'яча і гранати
 2. Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечать успішність вивчення техніки вправи
 3. Перелік вправ для навчання техніки правильного кидка малого м'яча та гранати.
 4. Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках. Шляхи їх попередження і виправлення.
 5. Правила змагань зі штовхання ядра, метання м'яча, гранати, спису
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему
Література: [4-5,14].

Практичне заняття № 14 Тема 4.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра (2г)

Тримання ядра. Вихідне положення. Підготовка до скачка. Розгін-скачок. Фінальне зусилля. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки штовхання ядра

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка штовхання ядра
 2. Методика навчання техніки штовхання ядра.
 3. Спеціальні і підвідні вправи в штовханні ядра
 4. Правила змагань зі штовхання ядра,.
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему
Література: [4-5,13]

Практичне заняття № 15 Тема 4.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису (2г)

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки метання спису.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка метання списа
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Спеціальні і підвідні вправи в метання списа
4. Правила змагань з метання, спису.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,14]

Практичне заняття № 16 Тема 4.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диску (2г)

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки метання диску.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка метання диску
2. Методика навчання техніки метання диску.
3. Спеціальні і підвідні вправи в метання диску
4. Правила змагань з метання диску.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,12,14]

Практичне заняття № 17-19 Тема 4.5. Самостійне проведення занять з легкої атлетики. (6г)

Мета заняття: Набуття педагогічного досвіду проведення легкоатлетичних занять..

Задачі та зміст заняття:

1. Проведення підготовчої частини заняття.
2. Проведення заняття з навчання техніки спортивної ходьби.
3. Проведення заняття з навчання техніки бігу
4. Проведення заняття з навчання техніки стрибків.
5. Проведення заняття з навчання техніки метань

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,10,12].

Література до змістових М1-М4

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.

4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
5. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.
7. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с
8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
9. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
11. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.
12. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
13. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.
15. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:Здоровье, 2011. – 144 с.
16. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
17. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.
18. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- дидактичне тестування (контрольні опитування в семестрі);
- тестові контрольні роботи по змістовим модулям;
- захист індивідуальних завдань;
- іспит/залік.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання лабораторних робіт, практичних робіт та проведення письмових контрольних робіт із застосуванням індивідуальних тестових завдань. Оцінювання виконується за стобальною системою з подальшим урахуванням вагового коефіцієнту в межах кожного модулю та вагового коефіцієнту кожного модулю для підсумкової атестації. Табл.1

Таблиця 1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

	ЗМ1		ЗМ2				ЗМ3				ЗМ4				К-ть балів	Коеф
№ теми	Т 1.1	Т 1.2	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4	Т 3.1	Т 3.2	Т 3.3	Т 3.4	Т 4.1	Т 4.2	Т 4.3	Т 4.4		
Тестові контр.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	10		20				20				20				70	0.7
ІНДЗ															10	0.1
Контр. опитув. (дидак. тестув.)															20	0.2
	Усього														100	1.0

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	2	0.5	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	1	0.5	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	1	0.5	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	1	0.5	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	1	0.5	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—	1985—	1960—

		2006	1994	1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2	1	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0.5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0.5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується екзаменом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність (Пу) 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на екзамені (ЕР) 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(Пу) + 0,5(ЕР)$$

(Пу) – поточна успішність, підсумковий бал за тестові контрольні роботи, контрольне опитування (дидактичне тестування) та індивідуальне завдання (реферат);

(ЕР) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Таблиця 3 Система оцінки знань з курсу

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Рекомендований перелік тем рефератів:

1. Спеціальні бігові вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
2. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
3. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
4. Методика навчання спортивній ходьбі.
5. Методика тренування у спортивній ходьбі.
6. Техніка спортивної ходьби.
7. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі спортивної ходьби.
8. Методика навчання бігу на короткі дистанції.
9. Техніка бігу на короткі дистанції
10. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 метрів та 400 метрів. Підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.
11. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
12. Техніка естафетного бігу (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції).
13. Правила та особливості суддівства у змаганнях з естафетного бігу.
14. Історія розвитку техніки стрибка у висоту.
15. Завдання, засоби та методи навчання стрибка у висоту з розбігу.
16. Техніка стрибка у висоту способом "Переступання".
17. Техніка стрибка у висоту способом –Фосбері-флоп
18. Техніка стрибка у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці" (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи у польоті, приземлення).
19. Методика навчання стрибкам у довжину..
20. Основні, підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки стрибка у довжину (способами "Зігнув ноги" та "Ножиці").
21. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у довжину.
22. Техніка бар'єрного бігу (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, подолання бар'єру, біг між бар'єрами, рухи рук та ніг під час бігу).
23. Особливості послідовного оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння техніки бар'єрного бігу та її вдосконалення.
24. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.
25. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бар'єрного бігу.
26. Основи техніки метання.
27. Техніка та методика навчання метання малого м'яча.
28. Техніка та методика навчання штовхання ядра.
29. Техніка та методика навчання метання диску.
30. Техніка та методика навчання метання спису.

**Перелік
теоретичних питань до дистанційної екзаменаційної роботи**

1. Спортивна ходьба: спеціальні вправи до опанування техніки.
2. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей у бігу на середні та довгі дистанції.
3. Основи техніки спортивної ходьби.
4. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи у легкій атлетиці.
5. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції.
6. Основи техніки бігу на короткі дистанції.
7. Класифікація легкоатлетичних вправ.
8. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції
9. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції
10. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції
11. Типові помилки в техніці спортивної ходьби
12. Основи техніки стрибка у висоту з розбігу способом –фосбюрі-флоп||.
13. Основи техніки потрійного стрибка.
14. Основи техніки стрибка у довжину з розбігу способом –зігнувши ноги||.
15. Основи техніки бар'єрного бігу.
16. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.
17. Визначити якості, що сприяють ефективному засвоєнню техніки потрійного стрибка.
18. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки потрійного стрибка?
19. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки потрійного стрибка?
20. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки бар'єрного бігу?
21. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки бар'єрного бігу?
22. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки метання списа та гранати?
23. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки метання списа та гранати?
24. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки метання списа та гранати?
25. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки штовхання ядра?
26. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки штовхання ядра?
27. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки штовхання ядра.

28. Спеціальні і підвідні вправи в метанні списа.
29. Основи техніки метання списа
30. Основи техніки метання диска
31. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним вправам.
32. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
33. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
34. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
35. Загальні правила та особливості суддівства змагань з бігу на середні та довгі дистанції.
36. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки естафетного бігу.
37. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки естафетного бігу.
38. Яке значення має послідовність навчання естафетного бігу?
39. Які засоби Ви обрали для навчання техніки естафетного бігу.
40. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки естафетного бігу?
41. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
42. Правила та особливості суддівства змагань з бар'єрного бігу.
43. Яке значення має послідовність навчання потрійного стрибка?
44. Які методи Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка.
45. Які засоби Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка?
46. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки потрійного стрибка?
47. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки бар'єрного бігу?
48. Які методи Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
49. Які засоби Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
50. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки бар'єрного бігу?
51. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки метання списа та гранати?
52. Яке значення має послідовність навчання метання списа та гранати?
53. Які методи Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати.
54. Які засоби Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати?
55. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки метання списа та гранати. ?
56. Яке значення має послідовність навчання штовхання ядра?
57. Які методи Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?

58. Які засоби Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?
59. Методика навчання техніки метання списа.
60. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки штовхання ядра?

7. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчення лекційного матеріалу та підготовка до написання контрольної роботи,
- виконання домашніх індивідуальних завдань впродовж семестру; самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом;
- підготовка до виконання завдань передбачених програмою: виконання індивідуальних завдань, підготовка до усіх видів контролю тощо.

8. Рекомендована література

Основна

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
5. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.
7. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с
8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

9. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
11. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.
12. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
13. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.
15. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:Здоровье, 2011. – 144 с.
16. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
17. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.
18. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

Допоміжна

1. Голощапов Б.В. История физической культуры и спорта / Б.В. Голощапов. –М.: Академия, 2004. –312 с.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. /В. М. Єрмолова. –К., 2011. 335 с.
3. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: Учебник: в 2-х кн./ В.Н Платонов.,С.И Гуськов –К.: Олимпийская литература, 1997. –Кн. 2. –384 с.
4. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: Учебник: в 2-х кн./ -К.: Олимпийская литература, 1994. –Кн. 1. –496 с.

10. Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/>
2. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=911>