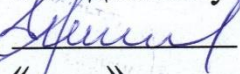


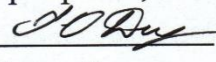
Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і
менеджменту

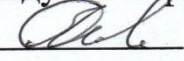
 Є. В. Мироненко
« ___ » _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної
програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний
« ___ » _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
« ___ » _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»
(розділ 1)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

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

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) <u>Фізична культура і спорт</u>	Вибіркова		
3	3	3				
Загальна кількість годин						
90	90	90				
Модулів						
1	1	1				
Змістових модулів						
1	1	1				
Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконання творчих завдань в межах підготовки до практичних робіт			Професійна кваліфікація: <u>бакалавр з фізичної культури і спорту</u>	Рік підготовки		
				1	1	1
			Семестр			
			26	26	26	
			Лекції			
			8	8	8	
			Практичні			
			46	46	46	
			Самостійна робота			
			36	36	36	
			Вид контролю			
			залік	залік	залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6/4 самостійної роботи студента – 6/4			Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6 / 4(6/ 4прискор)

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 базується на знаннях таких фундаментальних дисциплін, як „Педагогіка”, „ Вступ до спеціальності”, „ Анатомія людини з основами спортивної морфології ”, „ Фізіологія людини та рухової активності”, „Теорія та методика фізичного виховання”. та передбачає інтеграцію викладання з навчальними дисциплінами в процесі подальшого їх вивчення: “Загальна теорія підготовки спортсменів”, “Теорія і методика викладання обраного виду спорту”, “Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту”.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістового модуля:

1. Теоретико-методичні засади легкої атлетики.

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 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.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;

- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Програмні результати навчання (ПРН) :

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Загальний обсяг дисципліни – 3 кредити (90годин), 1 змістовий модуль

-

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки, ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки.

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					
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контроль по модулю			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.

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 [1,5-7,12]

Тема 1.2. Техніка та методика навчання спортивній ходьбі і бігу на середні та довгі дистанції

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

Література [2,4,11-12]

Тема 1.3 Основи техніки бігу на короткі дистанції.

Зміст теми: Визначення та коротка характеристика техніки бігу. Аналіз техніки спринтерського бігу. Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей бігунів на короткі дистанції

Література [2,4,9,12]

Тема 1.4 Техніка естафетного бігу.

Зміст теми: Техніка естафетного бігу. Методика навчання техніці естафетного бігу. Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей бігунів учасників естафетного бігу.

Література [2,9-10,12]

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. Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ.

Мета заняття : сформувати уявлення про зміст, історія розвитку легкої атлетики, класифікацію легкоатлетичних вправ, освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою, місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання

Задачі та зміст роботи:

- I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання.
1. Дайте визначенні терміну «легка атлетика».
 2. Історія розвитку легкої атлетики в Древній Греції.
 3. Як класифікуються види «легкої атлетики».
 4. Назвіть олімпійські дисципліни для чоловіків і жінок у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях та багатоборствах.
 5. Дайте характеристику гладкому бігу по стадіону.
 6. Перелічіть дисципліни які входять до легкоатлетичного десятиборства.
 7. Назвіть способи стрибка у висоту.
 8. Які види естафетному бігу є олімпійськими.
 9. Дайте характеристику легкоатлетичній групі метань.
- II. Підготуйте реферат на задану тему.
Література:[1,5-7,12-13]

Практичне заняття №2-6. Тема 1.2. Техніка та методика навчання спортивній ходьбі.

Мета заняття :сформувати уявлення про основи техніки спортивної ходьби: високий старт, ходьба на дистанції, фінішне прискорення, фінішування, методику навчання техніки спортивної ходьби.

.Задачі та зміст роботи:

2.1 Ознайомлення з основами техніки спортивної ходьби: високий старт, ходьба на дистанції, фінішне прискорення, фінішування

Основна особливість спортивної ходьби – постійна опора на одній або двох ногах. Кожна нога буває опорною або маховою. Рухи ніг і рук при ходьбі тільки перехресні. Плечовий пояс і таз здійснюють складні зустрічні рухи. Основне завдання спортсмена полягає в тому, щоб якомога швидше подолати дистанцію. Швидкість пресування знаходиться в прямій залежності від довжини і частоти кроків, а також від фізичної підготовленості спортсмена.

Тривалий час у техніці спортивної ходьби простежувались негативні моменти. Рухи тазу використовувались навколо сагітальної (передньо-задньої) осі й з помітним опусканням ноги, що переносилась до низу, і великим нахилом тазу в бік цієї ноги. Як правило, руки залишилась під гострим кутом, пере розгин опорної ноги в момент вертикалі розглядались як позитивні особливості техніки спортивної ходьби. При чому акцентувалась увага на повороті опорної ноги назовні при відштовхуванні.

Сьогодні, на противагу викладеному, рекомендується виконувати рухи тазу навколо вертикальної осі, руки в ліктьових суглобах розгинати більше. Це дозволило збільшити довжину кроків. При цьому зросла частота кроків, що вплинуло на зростання швидкості. Особливої уваги почали надавати м'які постановці ноги. Нога закінчує випрямлення в момент торкання ґрунту, що значно зменшує гальмування в фазі амортизації.

Період одиночної опори складається з двох фаз: задній крок і передній крок. Перша фаза – задній крок – починається з моменту зняття ноги з опори і закінчується моментом вертикалі, коли ЗЦМТ знаходиться точно над центром тиску на площину опри, носок махової ноги в цей момент знаходиться біля носка опорної. Друга фаза починається з моменту вертикалі і закінчується моментом постановки ноги на опору. Третя фаза – перехід з однієї ноги на іншу – відповідає двохопорному періоду. Отже, один цикл рухів при ходьбі складається з шести фаз.

2.2 Методика навчання техніки спортивної ходьби

Навчання спортивній ходьбі пов'язане з перебудовою навички звичайної ходьби на прямих ногах. Навички тримати пряму ногу в момент вертикалі не вимагає багато часу. Складніше навчити чергуванню скорочення м'язів з їх розслабленням при відносно незначних амплітудах рухів, виконуваних з великою частотою. Складна координаційна діяльність нервово-м'язового апарата, зумовлена процесами збудження і гальмування.

Послідовність навчання окремих елементам будується з врахуванням відомого дидактичного правила – від головного до другорядного, а вибір засобів для розв'язання конкретних методичних завдань спирається на відомі правила – від простого до складного, від звичайного до незвичайного. в період навчання спортивній ходьбі особливого значення набувають самоконтроль і аналіз власних рухів. У зв'язку з цим необхідно широко використовувати такі засоби, які дозволяють контролювати всі боки власних рухів: напрям, амплітуду,

послідовність, узгодженість, силу, швидкість, частоту тощо. Значну роль у цьому процесі відіграють дидактичні принципи свідомості тих, хто навчається.

Завдання 1. Створити уявлення про техніку спортивної ходьби.

Засоби:

1. Пояснення особливостей техніки спортивної ходьби. Демонстрація спортивної ходьби (у змагальному й повільному темпах, із зосередженням уваги на роботі рук, ніг, таза і на їх узгодження). Навчання розпочати з оволодіння правильною поставою – стати в притул до стіни, торкаючись її головою, лопатками, тазом і ногами, зберігаючи поставу, відійти від стіни.

Завдання 2. Визначальною ланкою спортивної ходьби є навчання правильним рухам ніг під час спортивної ходьби.

Засоби:

1. Ходьба під час якої нога ставиться на землю з зовнішньої частини п'яти випрямленою і залишається в такому положенні до моменту вертикалі;

2. Таж сама вправа з поступовим збільшенням темпу рухів;

3. Спортивна ходьба по колу малого діаметру (5–6 м) і «Змійкою»;

4. Спортивна ходьба з чергуванням довжини кроків від 60–70 см до кроків 115–120 см;

5. Спортивна ходьба по невисокій траві з обов'язковим торканням її подошвою.

Завдання 3. Навчити рухам таза під час спортивної ходьби.

Засоби:

1. Взаємно зустрічні рухи плечового поясу і таза на місці, з підстрибуванням;

2. Ходьба схресним кроком лівим боком;

3. Ходьба по осьовій лінії, ходьба з постановкою ніг уздовж осьової лінії, з постановкою ніг за осьовою лінією (схресно вперед);

4. Ходьба з палицею на рівні поперекового відділу. Повертаючи таз, прагнути торкнутись палиці стегном;

5. Спортивна ходьба по розмітці (довжина кроків у 4–4,5 стопи), руки зігнуті в ліктях або опущені донизу;

6. Спортивна ходьба по м'якому ґрунту з поступовим збільшенням довжини кроків за рахунок зміни амплітуди повороту таза.

Завдання 4. Навчити правильним рухам рук і плечей під час спортивної ходьби.

Засоби:

1. Імітація рухів руками на місці;

2. Ходьба з руками за спиною;

3. Ходьба з прямими руками;

4. Ходьба з руками за головою;

5. Ходьба з палицею на плечах;

6. Спортивна ходьба з активною роботою рук.

Завдання 5. Удосконалення техніки спортивної ходьби.

1. Спортивна ходьба з різною швидкістю: повільною, середньою, максимальною;

2. Спортивна ходьба по повороту з великим і малим радіусами, по доріжці з нахилом вгору і вниз, по полю.

Література: [2,4,11-13]

Практичне заняття №6-10. Практичне заняття №2. Тема 1.2. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття : сформувати уявлення про основи техніки бігу на середні та довгі дистанції: високий старт, біг на дистанції, фінішування, методику навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

.Задачі та зміст роботи:

Мета заняття :

сформувати уявлення про зміст педагогічної діяльності тренера, систему спеціальних знань, що необхідна спортсменові, вплив занять спортом на особистість, структуру та зміст щоденника самоконтролю спортсмена, основні засоби та інформації.

Задачі та зміст роботи:

1 Ознайомити з основами техніки бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування

При високому старті спортсмен ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2-3 стопи назад на носок, трохи в сторону, носком, розвернутим трохи на зовні, з упором на внутрішню частину. Під час старту за командою «Увага!» він згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на передню, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку, в інших варіантах старту – опускає її на ґрунт або обидві руки вільно вниз. По команді «Руш» сильно відштовхнувшись ногами, енергійним рухом (помахом рук вперед-назад, у боки) учні починають біг. Перші кроки виконуються пружною постановкою ноги, при збереженні загального нахилу.

Для техніки бігу на дистанції характерні: невеликий нахил тулуба вперед (у середньому 4–6°; чим більша швидкість, тим більший нахил, і навпаки); таз подається вперед; положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу. Плечовий пояс і руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом рухаються вільно. Під час руху руки вперед відповідне плече також виступає трохи вперед, компенсуючи рухи протилежної ноги і таза. У крайніх передньому і задньому положеннях рука в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж в момент вертикалі. Кисті є продовженням передпліччя, пальці м'яко зведені в кулак. Рухи рук по ритму і темпу проходять в повному узгодженні з рухами ніг.

Техніка бігу на повороті: ліва рука рухається строго вперед-назад ліктем, трохи прижатим до тулуба, права рука рухається по косій ліктем, відведеним вправо. Ліва нога ставить більше на зовнішню частину стопи, а права на внутрішню і трохи розвернута п'яткою назовні. Носком всередину. Нахилити тулуб необхідно вперед вліво приблизно під кутом 35–45 градусів.

Фінішування. При бігу по дистанції важливо вміти зберегти швидкість до кінця. Прискорення, яке розвивають деякі бігуни перед фінішем говорить про невикористані можливості. Рухи на останніх метрах фінішу повинні бути вільними. Непотрібно знижувати темп бігу перед фінішуванням. Найкраще фінішування – швидкий біг через лінію фінішу.

2 Методика навчання техніки бігу на середні й довгі дистанції.

Завдання 1. Скласти правильне уявлення про техніку бігу на середні та довгі дистанції.

Засоби. Ознайомити із правилами й організацією змагань, нормативами спортивної класифікації, особливостями дистанцій, рекордами, досягненнями кращих бігунів. Розповідь і демонстрація техніки бігу на середні та довгі дистанції по прямій і на поворотах (викладачем або кваліфікованим бігуном). Аналіз кінограм, кінокільцівок, таблиць тощо.

Методичні вказівки. Демонстрація техніки бігу по прямій і на поворотах повинна бути зразковою, щоб ті, хто займається, могли її бачити та перейняти.

Завдання 2. Навчити основних елементів техніки бігових рухів.

Засоби. Біг із високим підніманням колін і повільним рухом уперед. Біг стрибками з ноги на ногу. Біг із закиданням гомілки назад. Біг підтюпцем. Імітація рухів рук як при бігу, стоячи на місці. Біг на дистанції 60–80 м. Ознайомлення з технікою бігу шляхом повторних пробіжок дистанції 80–100 м.

Методичні вказівки. На початку виправляються грубі помилки та виявляються індивідуальні недоліки в техніці виконання вправи кожного з тих, хто займається. Приділяється увага правильній постановці ступні на доріжку, відштовхування з виносом стегна махової ноги, рухам рук. Усі бігові вправи виконуються спочатку при повільному бігу з наступним поступовим наростанням швидкості, особлива увага звертається на вільні рухи рук.

Завдання 3. Визначальною ланкою бігу на середні та довгі дистанції є біг по дистанції.

Засоби.

Підвідні вправи:

1. В. п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками як під час бігу на місці.

2. В. п. лягти на спину, руки в упорі на поясі, бігові рухи ногами – «педаляж». Виконувати в повільному і швидкому темпі.

3. В. п. лягти на спину, руки прямо. Згинання і розгинання ніг до дотику колінами грудей і повного випрямлення. П'ятки рухаються не високо від землі.

4. Ходьба швидка 2 рази по 200 метрів (звернути увагу на дихання дітей).

5. Повільний біг 1–2 рази 400 метрів (звернути увагу на дихання дітей).

6. Біг на витривалість 500 метрів (звернути увагу на дихання дітей).

7. Біг вгору 100 м 2–3 рази.

8. Біг з гори 100 м 2–3 рази.

9. Махи біля стінки лівою ногою, опираючись на стінку правою рукою і навпаки.

10. Стоячи біля шведської стінки на опорі лівої ноги, згинання і розгинання правої ноги, яка зігнута на опорі стінки і навпаки.

Завдання 4. Навчити техніці бігу на поворотах.

Засоби. Пояснення і показ особливостей техніки бігу на поворотах. Біг на повороті з нахилом тулуба вліво на 60–80 м. Біг по прямій із виходом у поворот на 80–100 м. Біг на повороті з виходом на пряму на 80–100 м. Біг на повороті з розвертанням ступні правої ноги і правої руки всередину на 60–80 м.

Методичні вказівки. Кут нахилу тулуба залежить від швидкості бігу та крутості повороту. При напруженості на повороті положення тулуба тих, хто займається, необхідно повернутися до повторення вправи на прямій. Стежити за нахилом тулуба, роботою рук, положенням ніг і свободою рухів.

Завдання 5. Навчити техніці бігу з високого старту і при стартовому розбігу.

Під час бігу допускаються такі помилки: близько до стартової лінії поставлена поштовхова нога, дуже великий нахил вперед, плечі виходять за стартову лінію, ноги зігнуті в колінних суглобах, бігун відхиляється назад, надмірно напружені руки, непрямолінійність бігу, надмірне піднімання стегна, розвертання ступні на зовні.

Засоби. Показ техніки бігу з високого старту у двох варіантах. Виконання тими, хто займається, команд: «На старт!», «Руш!» (сигнал). Біг зі старту з прискоренням по прямій на 60–80 м. Біг зі старту з прискоренням по прямій і на поворотах із переходом на біг на дистанції у 100–150 м.

Методичні вказівки. Спочатку біг із високого старту виконується індивідуально без команди, після чого за командою по 1 чол., а потім по 2–3 чол. При стартовому розбігу тулуб необхідно вирівнювати поступово в міру зростання швидкості. Високий старт із наступним стартовим прискоренням і бігом по дистанції 80–100 м. Біг із високого старту на повороті.

Завдання 6. Навчити фінішному прискоренню.

Засоби. Біг із прискоренням на 150–250 м. Біг на 400–500 м із прискоренням на останніх 150–250 м.

Методичні вказівки. У період фінішного прискорення збільшувати частоту кроків, одночасно бігові рухи проводити вільно.

Завдання 7. Удосконалення техніки і тактики бігу на середні та довгі дистанції.

Засоби. Біг зі змінною швидкістю і прискоренням на дистанції 300–400 м. Біг із високого старту на 30–60 м. Прискорення з наступним вільним бігом на 50–60 м.

Література [2,4,11-13]

Практичне заняття №10-14. Тема 1.3. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Мета заняття : сформувати уявлення про основи техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення та фінішування, методику навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст роботи:

1 Ознайомити з основами техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення та фінішування

У бігу на короткі дистанції застосовується низький старт. По команді «На старт» бігун виходить вперед стартових колодок, опустившись на руки, ставить

стопи ніг на опорні колодки (сильніша нога напереді, слабша позаду) Перевіривши стійкість опори ніг, учень опускається на коліно ноги яка знаходиться позаду, після чого руки ставляться до лінії старту приблизно на ширині плечей, спина трохи заокруглена, голову слід тримати прямо, шию не напружувати, погляд спрямований вниз-вперед. По команді «Увага» бігун, розігнувши ноги, плавно піднімає таз до рівня плечей або ж трохи вище рівня плечей і, подаючи плечі вперед, вагу тіла переносить більше на ногу яка знаходить спереду. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом 20–30 градусів до горизонталі. У цьому положенні він чекає наступної команди. По команді «Руш» або по вистрілу, енергійно розгинаючи ноги, відірвавши руки від опори і роблячи ними швидкі махи вперед-назад, сильно відштовхуючись ногами від колодки, учень починає стартовий розбіг.

Стартовий розбіг характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямлення ноги у коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад, швидкими й активними рухами зігнутих рук з акцентованим рухом назад, плавним переходом від стартового розбігу по бігу дистанції. Стартовий розбіг відбувається в межах 5–6 с.

Біг по дистанції після стартового розбігу швидкість зростає повільно, учень по суті переходить до бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед (72–80 градусів), причому нахил весь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту збільшується. Для збереження досягнутої швидкості кожен учень повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків, та дотримуватися техніки махового кроку до кінця дистанції. Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією. Руки рухаються вперед і назад-назовні, найбільше згинаючи у передньому крайньому положенні і найменше в момент вертикалі.

Фінішне прискорення рухи на останніх метрах дистанції повинні бути вільними. Не потрібно зменшувати швидкість на останніх метрах перед фінішуванням, необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків.

Фінішування полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Для правильного фінішування треба на останньому кроці різко нахилитися вперед, відводячи руки назад.

2 Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції

Завдання 1. Скласти правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції у тих, хто займається.

Засоби. Розповісти і пояснити особливості бігу на короткі дистанції та правила змагань. Показ техніки бігу, демонстрування і розбір кінограм, кінокільцівок, таблиць. Біг на відрізках у 30–60 м по 3–4 рази.

Методичні вказівки. Ознайомлення з індивідуальними особливостями бігу кожного, хто займається, визначення основних недоліків і засобів їх усунення.

Завдання 2. Навчити правильному відштовхуванню при бігу на короткі дистанції.

Засоби. Біг стрибками «у кроці» з ноги на ногу з акцентом на задній поштовх і винесенням стегна махової ноги вперед. Біг із прямими колінками при

відштовхуванні ступнею. Біг із високим підніманням стегна. Біг із закиданням гомілки. Біг стрибками на одній нозі.

Методичні вказівки. Вправи виконуються на відрізках у 30–40 м вільно, без напруження, зі збереженням правильної позиції тулуба і вільною роботою рук. Дозування вправ визначається з урахуванням індивідуальних особливостей у тих, хто займається.

Завдання 3. Навчити техніки низького старту та бігу з прискоренням.

Визначальною ланкою бігу на короткі дистанції є старт і стартовий розбіг.

Типові помилки: мала довжина кроків, не тримання на стопі маси тіла, надмірний нахил тулуба вперед, зарано випрямлення тулуба, нестабільність бігових кроків, неузгодження роботи рук, тулуба і ніг.

Засоби. Біг за командою з високого старту. Виконання команд «На старт!», «Увага!» з низького старту. Біг без сигналу самостійно з низького старту на 20–30 м із нахилом тулуба. Біг за сигналом «Руш!» на 20–30 м по 3–4 рази. Біг із низького старту за позначками на 25–30 м. Біг за сигналом із прискоренням по 4–5 разів. Постановка колодок для старту на повороті.

Методичні вказівки. Виконувати старт за сигналу і збільшувати нахил тулуба потрібно після засвоєння техніки низького старту. У процесі навчання відповідні вправи можна повторювати по 3–5 разів у залежності від рівня підготовленості тих, хто займається. Необхідно враховувати різну витримку в часі при подачі команди «Руш!». Визначити

Засоби їх усунення:

- а) біг з високого старту 2 × 3 рази по 15 м.
- б) біг на раз, два, три з низького старту без колодок 2 × 3 рази по 15 м.
- в) біг на раз, два, три самостійно з низького старту 2 × 3 рази по 15 м.
- г) біг 10 м із низького старту в нахилі по команді.
- д) біг 10 м із високим підніманням стегна, з низького старту по команді з опорою на партнера.

Завдання 4. Навчити техніки бігу по прямій дистанції.

Типові помилки: постановка ноги з розслабленими м'язами, особливо стопи, включення рук із запізненням, низьке піднімання стегна і недостатнє згинання його в колінному суглобі.

Засоби їх усунення. Біг із прискоренням на 30–40 м із наступним бігом за інерцією. Біг із високим підніманням стегна. Біг по прямій на відрізках у 60–80 м зі зміною темпу на дистанції. Збігання з невеликого схилу.

а) стрибки на правій нозі, на лівій нозі з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2 × 3 рази по 15 м.

б) пружні стрибки на двох ногах з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2 × 3 рази по 15 м.

в) пружні стрибки вверх не згинаючи ноги у колінних суглобах по м'якій поверхні 2 × 3 рази по 15 м.

г) стрибки на двох ногах з незначним просуванням через лавочку 2 × 3 підходи.

д) біг з високим підніманням стегна по м'якій поверхні 2 × 3 рази по 15 м.

е) біг стрибком в кроці по м'якій поверхні 2 × 3 рази по 15 м.

є) біг колесом по м'якій поверхні 2×3 рази по 15 м.

Завдання 5. Навчити техніки бігу на поворотах.

Засоби. Біг на повороті по 6–8-ій доріжці з прискоренням у $\frac{3}{4}$ інтенсивності на 50–60 м. Біг із прискоренням на повороті по 1-ій доріжці у $\frac{3}{4}$ інтенсивності. Біг на повороті на 80–100 м зі зміною темпу бігу. Біг на повороті з виходом на пряму з різною швидкістю на 60–80 м. Біг по прямій із виходом на повороті.

Методичні вказівки. Темп бігу можна міняти на відрізках 2–3 рази. Біг повинен бути вільний. Нахил тулуба потрібно розпочинати перед входом у поворот до виникнення відцентрової сили. Визначати і дозувати вправи слід відповідно до рівня підготовленості тих, хто займається.

Визначати найоптимальнішу індивідуальну постановку колодок тим, хто займається.

Завдання 6. Навчити правильно фінішувати.

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання фінішного прискорення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стегна і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

а) «біг у польоті» на гімнастичних кільцях.

б) фінішування на швидкості 10 м до фінішу 2×3 підходи .

в) фінішування на швидкості 10 м до фінішу і 10 м. після фінішу 2×3 підходи

Засоби. Про біг «із ходу» відрізків на 20, 30, 50 м по 2–3 рази. Про біг «із ходу» відрізків на 30 м із фінішуванням. При повільному та швидкому бігу нахил на стрічку з відведенням рук назад на 30 м по 3–4 рази. При бігу з різною швидкістю нахил уперед на стрічку з поворотом плечей. Біг на 100 м із фінішуванням.

Завдання 8. Удосконалення техніки бігу в цілому.

Засоби. Про біг із низького старту зі швидкістю у $\frac{3}{4}$ інтенсивності та максимальній дистанції на 100, 200 і 400 м. Спеціальні вправи. Повторний і поперемінний біг. Індивідуальна робота з тими, хто займається, над удосконаленням елементів техніки. Участь у прикидках і змаганнях.

Методичні вказівки. Удосконалення бігу на короткі дистанції. Доцільно проводити в рівномірному темпі з неповною інтенсивністю, особливо, якщо техніка повністю не засвоєна і мають місце проблеми з фізичної підготовки. На заключному етапі удосконалення техніки необхідно більше уваги приділяти індивідуальній роботі з тими, хто займається, над окремими елементами техніки.

Література [2,4,9,12-13]

Практичне заняття №14-18. Тема 1.4 Техніка та методика навчання естафетного бігу.

Зміст теми: Техніка естафетного бігу: старт з естафетною паличкою, біг по повороту, передача естафетної палички в межах коридора, біг по прямій,

фінішування. Методика навчання техніки естафетного бігу. Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей бігунів учасників естафетного бігу.

Задачі та зміст роботи:

1 Ознайомити з основами техніки естафетного бігу.

Естафетний біг поділяється на біг: на короткі дистанції (4x60, 4x100, 4x200м), на середні (4x400, 5x500, 3x800, 4x800, 10x1000м), на змішані (400x300x200x100м, або 100x200x300x400м, 800x400x200x100м) та на естафети по місту.

До класичних видів естафет належать дистанції: 4x100, 4x400 м.

Основні ланки техніки: старт з естафетною паличкою, біг по повороту, передача естафетної палички в межах коридора, біг по прямій, фінішування.

Естафетний біг полягає в тому, що дистанція бігу поділяється на етапи певної довжини, кожний учасник команди пробігає свій етап і передає черговому бігуну естафетну паличку.

Бігові естафети складаються з етапів коротких і середніх дистанцій. Водночас існує естафетний біг з етапами різної довжини.

Точність і чіткість передавання і приймання палички особливо важливі в естафеті 4x100 м внаслідок великої швидкості й обмеженості зони (20 м, з них 10 м до кінця одного етапу і 10 м уперед від початку другого). Учасник, який бере паличку, може розпочати біг за 10 метрів до початку зони передачі і досягти значної швидкості до моменту передавання. Передавати і приймати паличку можна двома способами: знизу і зверху. Переважно застосовують перший спосіб. На коротких відрізках бігу не можна перекладати паличку з руки в руку. Стартуючий на першому етапі тримає паличку у правій руці, біжить якомога ближче до внутрішнього краю доріжки. На наступних етапах учасники обирають положення високого або напівнизького старту. У середині зони передачі учасники зближуються й обидва біжать приблизно з однаковою швидкістю. Оптимальні умови для передавання і приймання виникають за 2 – 4 м до закінчення зони передачі. Перший учасник подає команду “Хоп!”, за якою другий простягає назад руку з розкритою долонею і відведеним убік великим пальцем. Перший учасник блискавично витягує руку з паличкою вперед і рухом уперед трохи вгору кладе паличку у розкрити долоню другого між вказівним і великим пальцями. Одержавши паличку, другий учасник стискує пальці в кулаці, не зменшуючи швидкості, продовжує бігти вперед.

В естафеті 4x100м паличку передають з 1-го на 2-ий етап і з 3-го на 4-ий з правої руки у ліву, а з 2-го на 3-ій – з лівої у праву.

Варіанти без "перекладання" і "знизу" є найбільш раціональними

2. Методика навчання техніки естафетного бігу

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечують успішність вивчення техніки вправи

1. Біг з високим підніманням стегна.
2. Біг колесом.
3. Біг із закиданням гомілки.
4. Дріботливий біг (виконання маленьких кроків з великою частотою).
5. Пробігання відрізків 50 – 60 м по прямій і на повороті.

6. В.п. – стійка на лопатках. Імітація рухів “велосипедиста”. Виконувати в повільному і швидкому темпі (20 – 30 с по 2 – 3 повт.).

7. Стрибкові вправи: стрибки на одній нозі, стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, багатоскоки, стрибки через перешкоди (гімнастична лава, бар’єри тощо), вистрибування вгору у положення прогнувшись, стрибки через скакалку.

8. Силкові вправи: без обтяження, з обтяженням, у самоопорі, з опором партнера.

9. Акробатичні вправи (перекати вперед, назад; перекиди вперед, назад; “колесо”).

Перелік засобів для навчання техніки передачі і прийому естафетної палички

1. Пояснити особливості техніки естафетного бігу.

2. Продемонструвати техніку передачі і прийому естафетної палички; аналіз кінограм, таблиць і тощо.

3. Відведення руки назад з правильною позицією кисті і фіксація цієї позиції.

4. Імітація передачі і прийому естафетної палички, стоячи на місці, без попередніх рухів руками.

5. Те саме, але з рухами рук, зігнутих у ліктях.

6. Передача естафетної палички знизу, зверху з перекладанням її з руки в руку, стоячи на місці без руху.

7. Те саме, передача естафетної палички при повільному та швидкому бігу.

8. Те саме, при швидкому бігу у 20-метровому коридорі.

Методичні рекомендації. Звернути увагу на ступінь відведення руки, позицію долоні і пальців при передачі та прийомі естафетної палички. Передача виконується попарно, по колу і двома шеренгами (відстань між шеренгами – 1,5 м). У кожній вправі передача і прийом естафети виконується почергово правою і лівою руками, за командою тих, хто стоїть позаду.

Той, хто передає паличку, перебуває у протилежній стороні від руки, що тримає естафетну паличку. При передачі естафети у 20-метровому коридорі той, хто приймає, починає біг за 10 м до коридора. Той, хто передає, уважно слідкує за відведенням руки назад тим, хто стоїть попереду.

Перелік вправ для навчання техніки прийому і передачі естафетної палички на повороті

1. Ходьба і біг зі старту по доріжці на повороті при виході із віражу і при вході у віраж. Розрахунок відстані на початку бігу від початку зони до контрольної відмітки.

2. Передача естафети правою, приймання лівою у 20-метровій зоні в кінці повороту бігової доріжки.

Методичні рекомендації. Передачі в парах навчають спочатку при виході, а потім при вході у поворот. Для уточнення відстані до контрольної відмітки необхідно збільшити довжину розбігу тих, хто передає, до розмірів етапу, тому що на етапах понад 60 – 80 м швидкість у кінці дистанції знижується, а це означає, що відстань до контрольної відмітки слід зменшити. Звертати увагу на роботу рук, положення тулуба тощо.

Перелік вправ для навчання передачі естафетної палички з максимальною швидкістю у 20-метровій зоні

1. Передача і приймання естафети під час ходьби з повільного, а потім із швидкого бігу у 20-метровій зоні.

2. Передача естафетної палички на одному з етапів естафетного бігу з максимальною швидкістю.

3. Те саме, на всіх інших етапах.

Методичні рекомендації. Для успішного виконання вправ той, хто приймає естафету, повинен своєчасно розпочати біг, не повертатися і точно відвести руку назад під час приймання. Після передачі всі продовжують бігти по своїх доріжках.

Перелік вправ для вдосконалення техніки естафетного бігу

1. Відпрацювання елементів техніки естафетного бігу.

2. Пробігання цілісної дистанції 4x100 м із субмаксимальною і максимальною швидкістю.

3. Командний естафетний біг за участю кількох команд.

4. Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. На завершальному етапі вдосконалення техніки необхідно більше уваги приділяти індивідуальній роботі з тими, хто займається над окремими елементами техніки.

Характеристика типових помилок у техніці естафетного бігу. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: біг не по своїй доріжці; передача палички за межами коридора; загублення палички; способи передачі палички; фінішування не по своїй доріжці.

Перелік вправ для усунення типових помилок у техніці естафетного бігу

1. Передача палички з лівої руки у праву, з правої – в ліву на місці і в повільному темпі.

2. Передача палички з лівої руки у праву, з правої – у ліву на місці і в повільному темпі за сигналом.

3. Біг по прямій з виходом на віраж із нахилом у ліву сторону – 2 – 3 рази x 50 м.

4. Біг по віражу з виходом на пряму – 2 – 3 рази x 50 м.

5. Біг з естафетною паличкою з низького старту – 2 – 3 рази x 50 м.

6. Передача естафетної палички з максимальною швидкістю в зоні передачі.

Примітка: вправи виконуються на м'якій поверхні, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання бігових вправ.

Література [2,9-10,12-13]

6. Контрольні заходи

1. Перевірка теоретичних знань студентів (опитування, тестування, залік);
2. Перевірка практичної підготовки студентів:
- складання практичних нормативів;

- проведення навчальної практики (за завданням викладача - проведення комплексів вправ для розвитку фізичних якостей, проведення частини заняття з легкої атлетики).

3. Перевірка матеріалів самопідготовки студентів.

4. Перевірка завдань самостійної роботи студентів (рефератів, самостійних робіт).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою
90 – 100 балів	відмінно
89 – 75 балів	добре
60 – 74 балів	задовільно
26 – 59 балів	незадовільно
0 – 25 балів	не прийнято

Для заліку розподіл балів між видами навчальної роботи

Показники	Бали
Письмове тестування: (20 тестів за кожну правильну відповідь нараховується 3 бали)	0-60
Контрольні нормативи (чотири оцінки за результатами виконання контрольних вправ)	0-20
Виконання самостійних індивідуальних завдань)	0-20
Загальна оцінка	0- 100

1. Виконання практичних нормативів – 20 балів:

Види програми	Юнаки			Дівчата		
	3	4	5	3	4	5
Біг 100м.	14,2	13,5	12,8	16,2	15,5	14,8
Біг 200м	28,0	27,0	26,0	35,0	32,0	30,0
Спортивна ходьба:3000м (ю); 1000м (д)	29.00,0	19.00,0	18.00,0	8.00,0	7.00,0	6.00,0

Естафетний біг 4 x 100м.	Правильне виконання передачі естафетної палички					

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20		

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.

Рекомендований перелік рефератів:

1. Спеціальні бігові вправи у легкій атлетичі, 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. Типові помилки в техніці бігу на середні та довгі дистанції, методика їх виправлення. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.

5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Методика навчання спортивній ходьбі.
7. Методика тренування у спортивній ходьбі.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Типові помилки в техніці спортивної ходьби, методика їх виправлення.
10. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі спортивної ходьби.
11. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби.
12. Методика навчання бігу на короткі дистанції.
13. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
14. Типові помилки в техніці бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 метрів та 400 метрів. Підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.
15. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
16. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.
17. Техніка естафетного бігу (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції).
18. Типові помилки в естафетному бігу. Методика їх виправлення.
19. Особливості передачі естафетної палички у естафетах 4x100 м та 4x400 м.
20. Правила та особливості суддівства у змаганнях з естафетного бігу.
21. Спеціальні вправи, для підготовки до успішного естафетного бігу.

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. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 2014. – 136 с.
4. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 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. 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.
8. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М., 2003–863 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 2005. – 326 с.
11. Сиренко В.А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:Здоровье, 2011. – 144 с.
12. 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
13. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів 1-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Кошева Л. В. – Краматорськ : ДДМА. – 27 с.

Допоміжна

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 2007. – 128 с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 2005. – 326 с.

10. Електронні ресурси з дисципліни

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