

**Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Кафедра методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

**підготовки здобувачів ступеня вищої  
освіти бакалавр  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Слов'янськ – 2016р.

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО кафедрою методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

**Укладачі:**

Щелкунов Д.А. канд. пед. наук., старший викладач кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін.  
Смоляр О.В старший викладач кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

**Рецензенти:**

**Друзь В.А.** - доктор біологічних наук, професор Харківської державної академії фізичної культури.

**Борщов С.М.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних методичних основ фізичного виховання і реабілітації

Рекомендовано до впровадження  
науково-методичною радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“17” лютого 2016 р.

Протокол № 2

Перший проректор \_\_\_\_\_ Набока О.Г.

## **ВСТУП**

Навчальна програма вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напряму 014 середня освіта (фізична культура).

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є вивчення теорії і методики викладання легкої атлетики, освоєння техніки основних видів легкоатлетичних вправ, придбання необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи в школі.

**Міждисциплінарні зв'язки:** основою наукової бази дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» є теорія і методика фізичного виховання. Дисципліна ґрунтується на фізіології та біомеханіці фізичних вправ, тісно взаємодіє з педагогікою та психологією.

### **1. Програма навчальної дисципліни містить такі змістові модулі:**

#### **1 курс**

**Змістовий модуль 1.** Основи техніки та методики навчання спортивної ходьби.

**Змістовий модуль 2.** Основи техніки та методики навчання бігу.

**Змістовий модуль 3.** Спеціальна фізична підготовка легкоатлета (спринтера).

#### **2 курс.**

**Змістовий модуль 1.** Основи техніки стрибка у висоту.

**Змістовий модуль 2.** Основи техніки стрибків стрибка у довжину

**Змістовий модуль 3.** Послідовна методика навчання. техніки бар'єрного бігу

#### **3 курс**

**Змістовий модуль 1.** Основи техніки та методики навчання метань.

**Змістовий модуль 2.** Удосконалення техніки метпнь.

## 4 курс.

**Змістовий модуль 1.** Основи технік метання списа.

**Змістовий модуль 2.** Загальні положення підготовки у багатоборстві

### 2. Мета й завдання навчальної дисципліни

1. *Метою* викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» є формування цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь проведення комплексів загально-розвиваючих вправ та надання допомоги в організації навчально-тренувального процесу на одному з видів легкої атлетики, розвиток професійного мислення та професійно значущих особистісних якостей, а також оволодіння практичним програмним матеріалом.

2. Основними *завданнями* вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» є:

1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури.

2. Сприяти формуванню у студентів творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань.

### Конкретні завдання навчального курсу :

- ознайомити зі структурою основної форми проведення занять фізичної культури у школі – уроку, а також з іншими формами занять фізичною культурою;
- навчити добирати фізичні вправи для вирішення поставлених на уроці завдань з урахуванням вікових особливостей, статі, фізичної підготовки учнів;
- навчити користуватися технічними засобами під час проведення уроків фізичної культури;

- навчити добирати та використовувати методичні прийоми для розвитку фізичних якостей;
- ознайомити з комплексами загальнорозвивальних вправ із різних вихідних положень для формування і відчуття правильної постави, культури рухів, виховання фізичних якостей, набуття рухових умінь і навичок;
- навчити методіці викладання та техніці виконання різних легкоатлетичних видів;
- ознайомити з методами педагогічного контролю на заняттях з легкої атлетики.

1.3. За результатами вивчення дисципліни у здобувачів повинні бути сформовані такі *компетентності*:

***загальні:***

- володіти термінологією вправ і вихідних положень, формами, методами, засобами для організації та проведення занять з легкої атлетики;
- володіти основами техніки виконання вправ та методіку їх викладання;
- володіти методікою проведення окремих частин уроку та уроку в цілому фізичної культури з легкої атлетики з дітьми шкільного віку;
- володіти методами педагогічного контролю на уроках фізичної культури з легкої атлетики.

***спеціальні :***

- добирати фізичні вправи для вирішення поставлених на уроці завдань з урахуванням вікових особливостей, статі, фізичної підготовки учнів;
- користуватися технічними засобами під час проведення уроків фізичної культури;
- подавати команди на місці та в русі;
- самостійно складати та проводити комплекси фізичних вправ із різних вихідних положень;

- самостійно складати конспекти уроку з легкої атлетики та проводити його.

На вивчення навчальної дисципліни відведено 480 годин /16 кредитів.

ECTS

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **1 курс**

**Змістовий модуль 1.** Основи техніки та методики навчання спортивної ходьби.

**Тема 1.** Історичний розвиток легкої атлетики,

**Тема 2.** Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

**Змістовий модуль 2.** Основи техніки та методики навчання бігу.

**Тема 3.** Техніка бігу на короткі дистанції.

**Тема 4.** Техніки та методика навчання стартам.

**Тема 5.** Техніки бігу по повороту ( біг 200 м. та 400м.)

**Тема 6.** Техніка естафетного бігу.

**Змістовий модуль 3.** Спеціальна фізична підготовка легкоатлета (спринтера).

**Тема 7.** Спеціальна фізична підготовка легкоатлета (бігуна спринтера).

**Тема 8.** Закріплення вивченого за курс матеріалу

### **2 курс.**

**Змістовий модуль 1.** Основи техніки стрибка у висоту.

**Тема 1.** Техніки стрибків у висоту способом "переступанням", "перекедний" та "фосбюрі-флоп".

**Змістовий модуль 2.** Основи техніки стрибків стрибка у довжину

**Тема 2.** Техніка стрибка у довжину способом "зігнув ноги" та "прогнувшись"

**Тема 3.** Техніка стрибка у довжину способом "ножиці".

**Тема 4.** Удосконалення техніки стрибків у довжину вивченими способами/

**Змістовий модуль 3.** Послідовна методика навчання. техніки бар'єрного бігу

**Тема 5.** Техніка бар'єрного бігу

**Тема 6.** Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції

### **3 курс**

**Змістовий модуль 1.** Основи техніки та методики навчання метань.

**Тема 1.** Техніка метання малого м'яча.

**Тема 2.** Методика навчання техніці метання малого м'яча.

**Тема 3.** Техніка штовхання ядра.

**Тема 4.** Методика навчання техніці штовхання ядра.

**Тема 5.** Техніка метання метання диску .

**Тема 6.** Методика навчання техніки метання диску.

**Змістовий модуль 2.** Удосконалення техніки метань.

**Тема 7.** Удосконалення техніки метання малого м'яча.

**Тема 8.** Удосконалення техніки штовхання ядра.

**Тема 9.** Удосконалення техніки метання метання диску

### **4 курс.**

**Змістовий модуль 1.** Основи технік метання списа.

**Тема 1.** Техніка метання списа.

**Тема 2.** Методика навчання метанню списа.

**Змістовий модуль 2.** Загальні положення підготовки у багатоборстві

**Тема 3.** Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції

**Тема 4.** Удосконалення техніки штовхання ядра

**Тема 5.** Удосконалення техніки бігу на середні дистанції

**Тема 6.** Удосконалення техніки метання диску.

**Тема 7.** Удосконалення техніки стрибка у довжину обраним способом.

**Тема 8.** Удосконалення техніки видів багатоборства

## . Рекомендована література

1. Ахметов С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Краснодар, 1996, –24 с.
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. Бакаринов Ю.М. Научно-методическое обоснование программирования тренировки в легкоатлетических метаниях: Автореф. дис докт. наук. – М., 1996. – 47 с.
4. Барышева Н.В. Основы физической культуры старшеклассников. – Самара: СГУ, 1995. –251 с.
5. Бизин В.П. Обучение технике легкоатлетических метаний на основе учета этапов возрастного развития регуляции движений спортсменов: Автореф. дис. ...докт. пед. наук. – Киев, 1995. – 48 с.
6. Блинков С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структурной моторики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. –24 с
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1983. –192 с.
8. Бондарчук АЛ. Педагогические основы системы подготовки высоко-квалифицированных легкоатлетов-метателей: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. –М., 1987. –52с.
9. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельности спортсменов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. –М., 1987.-44с.
10. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.

11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
12. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций детей. - Киев: Здоровья: 1983. - 172 с.
13. И.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. -175 с.
14. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков, - Киев: Здоровья , 1981.-117 с.
15. Воронкин В.М. Основы системы подготовки спортивных резервов в легкоатлетических метаниях: Автореф. дис. .. докт. пед. наук. 1983. - 46 с.
16. Глазько Т.А. Влияние тренировочных нагрузок на формирование двигательного навыка в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1985. - 21 с.
17. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. -136 с.
18. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта: Автореф. дис. .. докт. пед. наук. -М., 1997. - 50 с.
19. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск: СГИФК, 1997. - 220 с.
20. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Силовая подготовка школьников. - Краснодар: КГАФК, 1997. - 236 с.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1967. -183 с
22. Євсєєв Л. Г. Тенденції вдосконалення технології навчання з спортивно- педагогічних дисциплін / Л. Г. Євсєєв, В. І. Павлов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – К.– Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. – С. 212–214.
23. Запорожанов В. А. Легкая атлетика в теории и на практике / В. А. За- порожанов // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 8. – С. 60

24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 300 с.
25. Зданевич А. А. Метания в УПЫХ классах // Физическая культура в школе. - 1997. - № 2. - С. 35-42.
26. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-112с.
27. Книга тренера по легкой атлетике / Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 437 с.
28. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высокой квалификации: Автореф.дис. докт.пед. наук. - С-ГО, 1993. - 48 с.
29. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
30. Креер В. А., Попов В. Б. Прыжок в длину с разбега / В. А. Креер, В. Б. Попов. – Легкая атлетика. – 1992. – № 3. – С. 10–13.
31. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 814 с.
32. Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач' // Теория и практика физической культуры. -1997. - №10. - С. 18.
33. Лутковский Е.М. Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях: Автореф. дис. докт. пед. наук. - С-Пб., 63с.
34. Лысаковский И.Т. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов: Автореф. дис.... докт. пед. наук. - Омск, 1997. - 47с.
35. Лях В Л Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра спорт, 2000. - 192 с
36. Масловский Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: Автореф. дис. ... докт. наук. - Минск, 1993. - 49 с.

37. Максименко Г. Н. Теоретико – методические основы подготовки юных лег- коатлетов / Г. Н. Максименко. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
38. Миронов Д. Методика использования специального технического устройства для обучения и совершенствования техники стартового разгона в беге на короткие дистанции / Д. Миронов, Е. Аракелян // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 57
39. Матвеев Л.П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе: Автореф. дис.. докт. пед. наук. - М., 1997. - 70 с
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
41. Методика физического воспитания 10-11 классов: Пособие для учителя / Под общей ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 1997. - 125 с.
42. Мотылев А.В. Индивидуально-типические различия в структуре двигательной одаренности детей и их значение при выборе спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук. - С-Пб., 1998. - 23 с.
43. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982, - 279 с.
44. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М., 2003–863 с.
45. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. посо- бие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, И. А. Кашкаров, И. Н. Кравцев; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Изд. «Ака- демия», 2002. – 384 с.
46. Полищук В. Д. Легкоатлетическое десятиборье / В. Д. Полищук. – К.: Наук. світ, 2001. – 252 с.
47. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 143 с.

48. Попов Г. И. Биомеханические обучающие технологии на основе искусственной управляющей и предметной сред / Г. И. Попов // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 159–168.

49. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2001. – 160 с.

50. Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі / Д. С. Присяжнюк. – Вінниця, 2008. – 265 с.

51. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 500 с.

52. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1997. - № 4. - С. 8-12.

53. Соколик НЮ. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: Автореф. дис, ... докт. пед. наук. - М., 1998, 49с.

54. Спортивный отбор / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М.; ВНИИФК, 1993.-324 с.

55. 1. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ / В. М. Сергієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасно- му суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 83–186.

56. Терехов С.А. Методика воспитания силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры: Автореф дис. канд. пед. наук. - М., 1991. - 23 с.

57. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт. 1992. -192 с.

58. Титлов А.Ю. Факторная структура работоспособности школьников в зависимости от уровня физической активности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000. - 23 с.

59. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. -М., 1998. -48 с

60. Тутевич В.Н. Теория спортивных метаний. - М.: Физкультура и спорт, 1969.-312с.
61. Учебник тренера по легкой атлетике / Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 477 с.
62. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте, - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с. Филин В.П Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с
63. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом соматической зрелости: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Краснодар, 1998. - 24 с
64. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. -М., 1995.-82 с.
65. Шовосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. - Киев.: Радянська школа, 1989.
66. [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)
67. [www.universa internet library. ru](http://www.universa internet library. ru)
68. [magister.msk.ru/libraly/](http://magister.msk.ru/libraly/)
- 69 .[www.bestlibrary.ru](http://www.bestlibrary.ru)

#### **4.Форма підсумкового контролю результатів навчання**

**Підсумковий контроль** проводиться у 2, 4, 6 семестрах у вигляді заліку.

**Остаточний контроль** проводиться у 7 семестрі у вигляді екзамену.

#### **5. Засоби діагностики результатів навчання**

Складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу, усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку.