


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту


Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О.Г.Гринь

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньо-професійної  
програми, к.н.ф.в.і с., доцент

 С.О.Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

В.о. завідувача кафедри

 С.О.Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

#### **«Практикум з 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. канд. пед.наук., доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль

2024 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		Фізична культура і спорт	Вибіркова	
5	5			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів – 1		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3			4	2
Індивідуальне навчальне завдання – реферат			Семестр	
			7	3
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6			Лекції	
		–	–	
		Практичні/Лабораторні		
		60	60	
		Самостійна робота		
90	90			
Вид контролю				
Залік 7	Залік 3			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/6.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна " Практикум з легкої атлетики " входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт.

**Метою викладання дисципліни** "Практикум з легкої атлетики" є засвоєння студентами основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики.

### Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою

навчання техніки видів легкої атлетики ;

- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з легкої атлетики;

- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з легкої атлетики;

- формування у студентів знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесах;

- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з легкої атлетики;

- навчити застосовувати одержані знання для популяризації легкої атлетики

В результаті навчання студент має

**знати:**

– термінологію легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності;

– методику навчання руховим діям видів легкої атлетики, що вивчаються у фізкультурно-спортивній діяльності;

– особливості та методику розвитку фізичних якостей фізкультурно-спортивної діяльності з легкої атлетики;

– техніку професійно значущих рухових процесів фізкультурно-спортивної діяльності з легкої атлетики;

– зміст, форми організації та методику проведення занять з вивчених видів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності;

– основи суддівства з легкої атлетики;

– техніку безпеки та вимоги до фізкультурно-спортивних споруд з легкої атлетики, обладнання та інвентарю.

В результаті навчання студент має **вміти:**

– використовувати термінологію, що застосовується в легкій атлетиці;

– навчати рухових дій вивчених видів легкої атлетики;

– проводити заняття з видів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності;

– демонструвати техніку виконання видів легкої атлетики і підведених вправ;

– використовувати спеціальне обладнання та інвентар для занять різними видами легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності відповідно до його призначення та особливостей експлуатації.

**Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

Вивчення курсу «Практикум з легкої атлетики» пов'язано та базується на знаннях дисциплін: «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики», «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту». Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту «Виробнича практика за профілем майбутньої роботи».

Програмні компетентності:

**Загальні компетентності (ЗК) :**

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати й керувати часом;
- звички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :**

- здатність застосовувати знання про будову й функціонування організму людини.
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- 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):**

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- 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;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних і гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

Загальний обсяг дисципліни – 5 кредитів (150годин), 3 змістові модулі

### **3. Програма та структура навчальної дисципліни**

#### **Програма навчальної дисципліни**

##### **Модуль 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ.**

**Змістовий модуль 1 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).**

**Тема 1.1. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики**

Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально-розвиваючи та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи. 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

## **Тема 1.2 Основи техніки і методика навчання спортивній ходьбі**

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

## **Тема 1.3 . Основи техніки і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.**

Історія бігу на середні та довгі дистанції. 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.

## **Тема 1.4 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції.**

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.

## **Тема 1.5 Основи техніки і методика навчання техніки естафетного бігу.**

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 для оволодіння технікою естафетного бігу.

## **Змістовий модуль 2. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок, бар'єрний біг)**

### **Тема 2.1 Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у висоту**

Основу техніки стрибка у висоту складає: розбіг, підготовка до відштовхування, перехід через планку та приземлення. 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

### **Тема 2.2 Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у довжину**

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

### **Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання техніки потрійного стрибка.**

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.

### **Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніки бар'єрного бігу**

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

### **Змістовий модуль 3. Методика навчання техніці легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску).**

#### **Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м'яча.**

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.

**Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра**  
Тримання ядра. Вихідне положення. Підготовка до скачка. Розгін-скачок. Фінальне зусилля. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ.

#### **Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису**

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

#### **Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диску .**

Техніка метання диска. Методика навчання техніки метання диска. Спеціальні і підвідні вправи в метання диска. Правила змагань з метання, спису.

### **Структура навчальної дисципліни**

#### **Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції															
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи															
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Консультації															
Модулі	Зм.М1					Зм.М2					Зм.М3				

Контроль по модулю				к				к				к			к
--------------------	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	---

#### 4. Практичні заняття

**Мета** проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- термінологію легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності;
- методику навчання руховим діям видів легкої атлетики, що вивчаються у фізкультурно-спортивній діяльності;
- особливості та методику розвитку фізичних якостей фізкультурно-спортивної діяльності з легкої атлетики;
- техніку професійно значущих рухових процесів фізкультурно-спортивної діяльності з легкої атлетики;
- зміст, форми організації та методику проведення занять з вивчених видів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності у школі;
- основи суддівства з легкої атлетики;
- техніку безпеки та вимоги до фізкультурно-спортивних споруд з легкої атлетики, обладнання та інвентарю

В результаті навчання студент має **вміти**:

- використовувати термінологію, що застосовується в легкій атлетиці;
- навчати рухових дій вивчених видів легкої атлетики;
- проводити заняття з видів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності;
- демонструвати техніку виконання видів легкої атлетики і підведених вправ;
- використовувати спеціальне обладнання та інвентар для занять різними видами легкої атлетики у фізкультурно-спортивній діяльності відповідно до його призначення та особливостей експлуатації.

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

**Модуль 1. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ**

**Змістовий модуль 1 Основи техніки і методика навчання техніці легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).**

**Практичне заняття № 1. Тема 1.1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ.(2г.)**

Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально-розвиваючи 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 технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики
2. Ознайомити з класифікацією легкоатлетичних вправ
3. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ
4. Структура заняття з легкої атлетики

II. Підготувати ІНЗ на задану тему:

**Література:** [1,9,14].

**Практичне заняття № 2-3 Тема 1.2 Основи техніки і методика навчання спортивній ходьбі (4г.)**

Історія спортивної ходьби. 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 техніці і методиці навчання техніки спортивної ходьби

**Задачі та зміст заняття:**

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [1,4,14].

**Практичне заняття № 4-5 Тема 1.3 . Основи техніки і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. (4г.)**

Історія бігу на середні та довгі дистанції. 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.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці 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 техніці 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:** [4, 9, 14].

**Практичне заняття № 6-7 Тема 1.4 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції. (4г.)**

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.

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці 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:** [3-4, 11].

**Практичне заняття № 8-10 Тема 1.5 Основи техніки і методика навчання техніці естафетного бігу (6г.)**

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.

**Мета заняття** Навчити техніці і методиці 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 зм1
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему  
**Література:** [1, 3-4].

**Змістовий модуль 2. Основи техніки і методика навчання техніці легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок)**

### **Практичне заняття № 11-13 Тема 2.1 Основи техніки і методика навчання техніці стрибків у висоту (6г)**

Основа техніки стрибка у висоту складає: розбіг, підготовка до відштовхування, переходу через планку та приземлення. 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 техніці і методиці 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, 3-4].

### **Практичне заняття № 14-16 Тема 2.2 Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у довжину. (6г)**

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 техніці і методиці 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:** [3-4, 5].

### **Практичне заняття № 17-19 Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання техніці потрійного стрибка. (6г)**

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 техніці і методиці 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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему  
**Література:** [3-4,11].

**Практичне заняття № 20-22 Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніці бар'єрного бігу (бг)**

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

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці 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 змі

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [1,9,13].

**Змістовий модуль 3. Методика навчання техніці легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску).**

**Практичне заняття № 23-24 Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання техніці метання малого м'яча (4г)**

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 техніці і методиці 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:** [3,10,12].

#### **Практичне заняття № 25-26 Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніці штовхання ядра (4г)**

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

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці 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:** [3,4,13].

#### **Практичне заняття № 27-28 Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніці метання спису (4г)**

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці 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:** [3,4,12].

#### **Практичне заняття № 29-30 Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніці метання диску (4г)**

**Мета заняття:** Навчити техніці і методиці навчання техніки метання спису.

#### **Задачі та зміст заняття:**

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

**Література:** [2,10,12].

**Список літератури до Зм 1-3**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА – ІСУЕП. 2000. 316 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. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
4. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
5. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
9. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.
10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
11. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетіці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
12. 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.
13. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів /

Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

14. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів /Б.Шиян // Навчальна книга Ч.2 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

15. 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

16. 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

## 5. Контрольні заходи

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме здачі контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Максимальний рейтинг за дисципліну «Практикум з легкої атлетики» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Практикум з легкої атлетики» формується з чотирьох складових (див. табл. 5.1).

*Перша складова.* Складання контрольних нормативів: контрольні нормативи розроблені згідно змістових модулів (Табл.5.2, 5.3, 5.4)

*Друга складова.* Контрольні тестування. Тестові контрольні роботи проводяться 3 рази та складаються з 20 запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – краща спроба.

*Третя складова.* Виконати ІНЗ (реферат) (табл.5.5).

Таблиця 5.1

Контрольні завдання і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність.

	Контрольні завдання	Характеристика	Коеф	Бали	Термін виконання
1	Здача контрольних нормативів	Контрольні нормативи з Зм1-Зм3(Табл.5.2,5.3, 5.4)	0.6	60	15-30 заняття
2	Дидактичне тестування	Контрольні тестові роботи зі Зм1-Зм3	0.3	30	15-30 заняття
	ІНЗ	Індивідуальне	0.1	10	15-30

3		навчальне завдання (реферат)			заняття
Поточна успішність			1.0	100	

$$P_u = 0,6(K_n) + 0,3(D_r) + 0,1(I_{N3})$$

$P_u$  – поточна успішність;

$K_n$  – виконання контрольних нормативів;

$D_r$  – виконання контрольних тестових робіт;

$I_{N3}$  – індивідуальне навчальне завдання (реферат) (табл. 5.5).

*Табл.5.2 Контрольні нормативи до змістового модуля 1*

№	Вид/бали	25	20	10
1	Спортивна ходьба 1200 м. Оцінка техніки (чол.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
	Спортивна ходьба 800 м. м. Оцінка техніки (жін.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
2	Біг 1500 м (чол.)	5,05	5.25	5.40
	Біг 800 м (жін.)	3,05	3.20	3.40
3	Біг на 100 м (чол.)	12,9	13,7	14.2
	Біг на 100 м (жін.)	15,0	16,0	17.0
4	Естафетний біг 4x100(чол.)	55,0 с	60,0с	65,0с
	Естафетний біг 4x100(жін.)	65,0 с	75,0с	85,0с

*Табл.5.3 Контрольні нормативи до змістового модуля 2*

№ /п	Вид/бали	25	20	10
1	Стрибок у висоту (чол)	140	135	130
	Стрибок у висоту (жін)	120	115	110
2	Стрибок у довжину (чол.)	5,10	4,80	4.50
	Стрибок у довжину (жін.)	4,10	3,80	3.50
3	Потрійний стрибок (чол.)	10,50 м	10,0м	9,50м
	Потрійний стрибок (жін.)	8,00 м	7,50м	7.0м
4	Бар'єрний біг 110 м (чол.)	20,0 с	21,0с	22,0с
	Бар'єрний біг 100 м (жін.)	22,0 с	23,0с	24,0с

*Табл.5.4 Контрольні нормативи до змістового модуля 3*

№ /п	Вид/бали	25	20	10
1	Метання гранати (чол.)	35	30,00	25,00
	Метання гранати (жін.)	23	20,00	17,00
2	Штовхання ядра 6 кг(чол.)	8,50	8,00	7.50
	Штовхання ядра 3 кг(жін.)	7,50	7,00	6.50
3	Метання спису (чол.)	30	25,00	20,00
	Метання спису (жін.)	25	20,00	15,00
4	Метання диска (чол.)	20,0 м	19,0м	18,0м
	Метання диска (жін.)	18,0 м	17,0м	16,0м

Таблиця. 5.5

Критерії оцінювання реферату з курсу дисципліни «Практикум з легкої атлетики»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	0,5	0,5	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	0,5	0,5	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	0,5	0,5	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	0,5	0,5	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	0,5	0,5	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	2000-2010	1990-2000
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	0,5	0,5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	0,5	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	0,5	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
12	Захист реферату з презентацією	6	1	Без оцінки



Сума балів	10	5	без оцінки
------------	----	---	------------

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення заліку, що передбачає виконання залікової контрольної роботи.

Залікова робота являє собою електронний варіант білету з двома теоретичними питаннями згідно робочої програми дисципліни. Відповідь на кожне теоретичне питання надається студентом у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання. Не допускається копіювання відповідей з будь-яких джерел!

Кожне теоретичне питання оцінюється згідно вагального коефіцієнту та в сумі складає 100 балів, при цьому мінімальною позитивною оцінкою вважається 55 балів. - обмеження часу протягом здійснюваної спроби: для залікових дисциплін – 2 астрономічні години (120 хв.); - кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату останньої спроби.

За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум з легкої атлетики» (Таблиця 5.6).

Таблиця 5.6

*Система оцінки знань з курсу «Практикум з легкої атлетики»*

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

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують дидактичне тестування, індивідуальне навчальне завдання, контрольні завдання та тестову залікову роботу.*

## 5.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Практикум з легкої атлетики».

Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 5.1.1

*Таблиця 5.1.1 Контрольні заходи і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність.*

	Контрольні заходи	Характеристика	Коеф.	Бали	Термін виконання
1.	Дидактичне тестування	Виконання тестових контрольних робіт по кожному змістовому модулю.	0.6	60	15-30 заняття
2.	ІНЗ (захист реферату).	Підготовка та захист реферату з обраної теми.	0.1	10	15-30 заняття
3.	Контрольні завдання	Підготовка 3-х планів-конспектів (по кожному модулю).	0.3	30	15-30 заняття
Поточна успішність				100	

*Перша складова.* Дидактичне тестування – 60 балів (Тестові контрольні роботи проводяться по кожному модулю. Варіант тестової контрольної роботи за змістовим модулем являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Умови налаштування тестової контрольної роботи: кількість можливих спроб – 3, обмеження часу – 1 година, метод оцінювання – по 100 бальній системі, обрання кращої оцінки за всіма здійсненими спробами

*Друга складова.* Індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми) – 10 балів (табл. 5.5).

*Третя складова.* Контрольні завдання: підготовка планів-конспектів заняття з легкої атлетики за кожним із модулів (30 балів) (табл. 5.1.3)

*Таблиця 5.1.3*

*Критерії оцінювання контрольної роботи з підготовки план-конспекту заняття з легкої атлетики*

Кількість балів	Критерії оцінювання
10	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склались з врахуванням спеціалізації, скерованості, координаційної складності.

	Правильно зазначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи
8	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склалися з врахуванням спеціалізації, скерованості, координаційної складності. Допущені незначні помилки у методах організації учнів, визначенні типових помилок під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
5	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склалися з незначними помилками у врахуванні спеціалізації, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
3	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Допущені помилки у визначенні задач. Вправи склалися з суттєвими помилками у врахуванні спеціалізації, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
1	Виконане завдання відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Вправи склалися без врахування спеціалізації, скерованості, координаційної складності. Не визначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
0	Завдання не виконано

Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$P_u = 0.6D_t + 0.3K_z + 0.1I_3$$

де  $D_t$  – тестові контрольні роботи по кожному змістовому модулю;

Кз – підготовка планів-конспектів частин заняття з легкої атлетики за кожним із модулів(Табл.5.1.3);

ІНЗ – індивідуальне навчальне завдання (реферат).

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями, контрольними роботами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

*Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи.*

Залікова робота являє собою електронний варіант білету з двома теоретичними питаннями згідно робочої програми дисципліни. Відповідь на кожне теоретичне питання надається студентом у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання. Не допускається копіювання відповідей з будь-яких джерел! Кожне теоретичне питання оцінюється згідно вагомого коефіцієнту та в сумі складає 100 балів, при цьому мінімальною позитивною оцінкою вважається 55 балів. - обмеження часу протягом здійснюваної спроби: для залікових дисциплін – 2 астрономічні години (120 хв.); - кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату останньої спроби. Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в залікову відомість розраховується за формулою:

$$R = 0,5(Пy) + 0,5(ЗР)$$

Пy – поточна успішність;

ЗР – підсумковий бал за залікову роботу.

За підсумками виконання контрольної залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Практикум з легкої атлетики» (Таблиця 5.2).

### Тестові завдання до Зм1

1. Основною ознакою ходьби є:
2. Що входить в один цикл ходьби:
3. Швидкість бігу залежить від...
4. Із збільшенням швидкості ходьби кут відштовхування ноги від опори...
5. Під час ходьби період маху (переносу) кожної ноги за тривалістю...
6. Рухи таза кругом вертикальної і передньо-задньої осей сприяють:

7. В ходьбі звичайній і спортивній період опори: менший за період перенесення;
8. Із збільшенням швидкості ходьби довжина кроків..
9. Які бігові дистанції відносяться до середніх?
10. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?
11. Зі збільшенням бігової дистанції довжина кроку...
12. Максимальне споживання кисню (МСК) у провідних бігунів складає:
13. Яка з складових частин техніки є найважливішою в бігу на середні дистанції?
14. З підвищенням швидкості бігу нахил тулуба...
15. Які дистанції відносяться до класичних в бігу на довгі дистанції?
16. Зі збільшенням швидкості бігу період польоту у відношенні до періоду опори...
17. В бігу на дистанціях від 600 до 1000 м в одному забігові допускається...
18. Що є головним у бігу зі старту:
19. За командою „На страт!” попереду ставиться.....
20. За командою „Увага!” маса тіла...
21. Стартовий розгін триває:
22. Кращі умови для нарощування швидкості досягаються коли ЗЦМТ бігуна знаходиться:
23. На якій секунді стартового розгону досягається максимальна швидкість:
24. Швидкість бігу у стартовому розгоні збільшується переважно за рахунок:
25. Які показники змінюються на фінішному відрізку:
26. В бігу на короткі дистанції нога ставиться на доріжку:
27. Який спосіб фінішування є найбільш раціональним:
28. Які бігові дистанції відносяться до середніх?
29. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?
30. Зі збільшенням бігової дистанції довжина кроку...
31. Максимальне споживання кисню (МСК) у провідних бігунів складає:
32. Яка з складових частин техніки є найважливішою в бігу на середні дистанції?
33. З підвищенням швидкості бігу нахил тулуба...
34. Які дистанції відносяться до класичних в бігу на довгі дистанції?
35. Зі збільшенням швидкості бігу період польоту у відношенні до періоду опори...
36. В бігу на дистанціях від 600 до 1000 м в одному забігові допускається...
37. Які естафети вважаються класичними, тобто, на яких дистанціях проводяться офіційні змагання?

38. Який спосіб передачі естафетної палички вважається найбільш раціональним?
39. Максимальний відрізок дистанції, на якому має право набирати швидкість бігун?
40. На яких метрах зони передачі найбільш доцільно передавати естафетну паличку?
41. Де повинен залишитись бігун, що передав естафетну паличку? 42. Де може знаходитись бігун, який приймає естафетну паличку? 43. Яке положення приймає бігун для прийняття естафети на другому, третьому, четвертому етапах?
44. В чому полягає різниця у виконанні низького старту в естафетному і звичайному бігу?
45. Довжина естафетної палички становить...
46. Якщо естафетна команда стартувала в змаганнях, скільки бігунів дозволяється замінити на наступних етапах змагань:

### **Тестові завдання до Зм2**

1. Який біговий крок найкоротший в розбігу перед відштовхуванням:
2. Як ставиться нога на брусок перед відштовхуванням?
3. Яка довжина розбігу у юнаків і дівчат старшого шкільного віку?
4. В момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуна...
5. Під яким кутом відбувається відштовхування стрибуна від бруска?
6. Під яким кутом відбувається політ після відштовхування?
7. З якою метою стрибун робить рухи руками і ногами в польоті?
8. Якою є швидкість вильоту у стрибках у довжину?
9. Довжина ями для приземлення повинна бути не менше:
10. Під яким кутом відбувається відштовхування в стрибках способом «переступання»:
11. На якій відстані від планки відбувається відштовхування в стрибках у висоту?
12. Якою ногою відбувається відштовхування в стрибках способом «переступання»?
13. На яку ногу відбувається приземлення в стрибках способом «переступання»?
14. Найбільш поширена довжина розбігу в стрибках у висоту.
15. У стрибках у висоту, коли висота не взята, в протоколі змагань проставляється:
16. В якій послідовності виконується потрійний стрибок:
17. Від який чинників залежить результат в потрійному стрибку

18. Яким є найбільш раціональне співвідношення довжини між частинами стрибка (середні долі):
19. Яка довжина розбігу у спортсменів-розрядників у потрібному стрибку? 20. Які рухи стрибун сприяють більш ефективному відштовхуванню?
21. Якою повинна бути довжина першого стрибка? 22. З якої ноги виконується „крок”?
23. На яку ногу приземляється стрибун у першому стрибку? 24. Яке положення займає спортсмен у другій частині стрибка? 25. Яка довжина кроків у розбігу?
26. Різниця в постановці ноги на брусок в стрибках у довжину і потрібному полягає в:
27. Скільки хвилин виділяється спортсмену для виконання однієї спроби? 28. Які види бар’єрних дистанцій є класичними для чоловіків?
29. Які види бар’єрних дистанцій є класичними для жінок?
30. Яка кількість бар’єрів знаходиться у чоловіків і жінок незалежно від дистанції?
31. Яка висота бар’єра на дистанції 110 м у чоловіків? 32. Яка висота бар’єра на дистанції 100 м у жінок?
33. Яка висота бар’єра на дистанції 400 м для чоловіків? 34. Яка висота бар’єра на дистанції 400 м для жінок?
35. Як термінологічно називаються дії бар’єриста перед відштовхуванням перед бар’єром?
36. Як термінологічно називаються рухи спортсмена після проходження тіла над бар’єром?
37. За скільки кроків долають спортсмени дистанцію між бар’єрами в бігу на 400 м?
38. За скільки кроків бар’єристи долають відстань між бар’єрами на дистанції 100 м – жінки і 110 м – чоловіки?

### **Тестові завдання до ЗмЗ**

1. Найбільш вагомий чинник, котрий впливає на дальність польоту снаряда:
2. Найбільш ефективний „обгін” спортивного снаряда може бути, коли:
3. Яке основне завдання розбігу в метаннях:
4. Яке основне завдання фази фінального зусилля:
5. Для виконання ефективного фінального зусилля необхідно:
6. Ефективність вильоту спортивного снаряда залежить від:
7. Яке головне завдання розбігу в метаннях?
8. Оптимальний кут вильоту всіх легкоатлетичних снарядів становить:
9. Метання гранати відбувається:

10. В чому полягає різниця в техніці метання м'яча і гранати?
11. Під яким кутом випускається граната?
12. З якого моменту розпочинається фінальне зусилля в метанні гранати?
13. Що є спільного в метанні малого м'яча, гранати і спису?
14. Яка вага гранати у чоловіків?
15. З якої ноги розпочинається „перехресний” крок у метанні гранати?
16. Довжина доріжки для розбігу в метанні гранати повинна бути не менше:
17. Від яких чинників залежить результат в штовханні ядра?
18. Яким повинен бути кут вильоту ядра?
19. З постановки якої ноги розпочинається фінальне зусилля в штовханні ядра?
20. Що є найважливішим чинником для досягнення найвищої початкової швидкості?
21. Яка частина тіла відіграє вирішальну роль у штовханні ядра?
22. Рівень володіння технікою штовхання ядра визначається різницею між результатом з місця і з розгону. Відмінним є показники:
23. Довжина шляху переміщення ядра у фінальному зусиллі становить у чоловіків:
24. Який діаметр кола для штовхання ядра?
25. Яку вагу має чоловіче ядро?
26. Як визначається переможець у штовханні ядра?
27. З якого елемента після попередніх розмежувань починається вхід у поворот?
28. Швидкість обертання тіла метальника доцільно збільшувати за допомогою:
29. Яке основне завдання метальника у безопорній фазі під час повороту?
30. З якою метою метальник у вихідному положенні для кидка стає спиною до напрямку метання?
31. Яка довжина шляху диска у попередній частині розгону?
32. Яка довжина шляху диска у фінальній частині?

### **Перелік теоретичних питань до залікової 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. Загально-розвивальні 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 потрібного стрибка? 44. Які методи Ви обрали для навчання техніки потрібного стрибка. 45. Які засоби Ви обрали для навчання техніки потрібного стрибка?
46. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки потрібного 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?

## **6. Самостійна робота**

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожен годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

### **Перелік**

#### **тем індивідуальних навчальних завдань**

1. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки спортивної ходьби”.
2. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.”
3. Складіть та запишіть у таблицю план-конспект уроку, присвяченого вихованню швидкості засобами легкої атлетики та спеціальних фізичних якостей, необхідних спринтеру. Підберіть спеціальні вправи (10 і 5 відповідно), складіть їх опис та розрахуйте дозування.
4. Складіть та запишіть у таблицю план-конспект уроку, присвяченого навчанню техніки стрибків у висоту Підберіть спеціальні вправи (10 і 5 відповідно), складіть їх опис та розрахуйте дозування
5. Підберіть вправи для розвитку спритності, складіть їх опис та розрахуйте дозування
6. Складіть та запишіть у таблицю план-конспект уроку, присвяченого вихованню сили засобами легкої атлетики та спеціальним вправам під час навчання техніки штовхання ядра. Підберіть спеціальні вправи (5 і 5 відповідно), складіть їх опис та розрахуйте дозування.
7. Складіть та запишіть у таблицю план-конспект уроку, присвяченого вихованню сили засобами легкої атлетики та спеціальним вправам під час навчання техніки метання списа. Підберіть спеціальні вправи (5 і 5 відповідно), складіть їх опис та розрахуйте дозування.
8. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу.”
9. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки стрибків у висоту з розбігу.”
10. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки потрійного стрибка.”
11. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки метання

малого мяча.”

12. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки метання списа.”
13. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки штовхання ядра.”
14. Підготувати план- конспект уроку “Навчання техніки метання диску”.

### **Теми рефератів**

1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.
2. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ.
3. Основи техніки і методика навчання спортивній ходьбі
4. Основи техніки і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
5. Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції.
6. Основи техніки і методика навчання техніки естафетного бігу.
7. Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у висоту
8. Основи техніки і методика навчання техніки стрибків у довжину
9. Основи техніки і методика навчання техніки потрійного стрибка.
10. Основи техніки і методика навчання техніки бар'єрного бігу
11. Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м'яча.
12. Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра.
13. Основи техніки і методика навчання техніки метання списа.
14. Основи техніки і методика навчання техніки метання диска .

### **7. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА – ІСУЕП. 2000. 316 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. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
4. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
5. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ :

ДДМА, 2019. – 55 с.

6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.

8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.

9. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.

10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.

11. 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.

12. 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.

13. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

14. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів /Б.Шиян // Навчальна книга Ч.2 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

15. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.

16. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

### Допоміжна

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної

культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. – Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.

4. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалити студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с..

## **8. Електронні ресурси з дисципліни**

<http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1562>