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

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ-Тернопіль
2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td>Показники</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td>Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна на базі ПЗСО</td><td>денна на базі ПЗСО</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів</td><td rowspan="5">ОПП

Фізична культура і спорт</td><td rowspan="5">Обов'язкова</td></tr>
<tr><td>5</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин</td></tr>
<tr><td>150</td></tr>
<tr><td>Модулів</td></tr>
<tr><td>1</td><td rowspan="6">Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту</td><td rowspan="2">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів</td></tr>
<tr><td>4</td><td>1</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Індивідуальне навчальне завдання - реферат</td><td>Семестр</td></tr>
<tr><td>2б</td></tr>
<tr><td>Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="7">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 8
самостійної роботи студента – 8.5</td><td rowspan="7">Освітньо-кваліфікаційний рівень:
бакалавр</td><td>18</td></tr>
<tr><td>Практичні</td></tr>
<tr><td>54</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>78</td></tr>
<tr><td>Вид контролю</td></tr>
<tr><td>Іспит</td></tr>
</table>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 8 / 8.5

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

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

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

Метою дисципліни є: засвоєння студентами основних знань з техніки

виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики а також оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з використанням легкоатлетичних вправ.

Завдання дисципліни передбачає:

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

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

вміти:

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

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

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

- *Загальні компетентності (ЗК):*
- здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями
- здатність працювати в команді.;
- навички міжособистісної взаємодії.;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- *Фахові компетентності спеціальності (ФКС):*
- здатність проводити тренування й супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

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

Програмні результати навчання (ПРН) :

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

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

-

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

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 2 б; семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. робота	8	8	8	9	9	9	9	9	9
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1	Зм.М2		Зм.М3			Зм.М4		
Контроль по модулю	к		к			к		к	

4 Лекції

Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні засади легкої атлетики

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

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

Література [1,6,8,10]

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

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

Література [1,11,18]

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

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

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

Література [2-3,8]

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

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

Література [2,8,15,]

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

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

Література [4-5,13]

Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання естафетного бігу

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

Література [1,4-5]

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

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

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

Література [1,4-5]

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

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

Література [4-5,7]

Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніки потрійного стрибка (2год)

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

Література [4-5,13]

Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніки бар'єрного бігу(2год)

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

Література [1,11,17]

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

Тема 4.1 Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати(1год.)

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

Література [4-5,14]

Тема 4.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра(1год.)

Зміст теми: Техніка штовхання ядра. Методика навчання техніки штовхання ядра. Спеціальні і підвідні вправи у штовханні ядра. Правила змагань зі штовхання ядра.(1год.)

Література [4-5,13]

Тема 4.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису (1год.)

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

Література [4-5,14]

Тема 4.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диску (1год.).

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

Література [2,12,14]

5. Практичні заняття

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

Внаслідок практичних занять студенти повинні ***знати*:**

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

вміти:

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

Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні засади легкої атлетики

Практичне заняття № 1 Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ.(2г.)

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.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, здійснити аналіз історії розвитку легкої атлетики, класифікації легкоатлетичних вправ, освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою, місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.

Задачі та зміст заняття:

1. Визначення, зміст, історія розвитку легкої атлетики.
2. Класифікація легкоатлетичних вправ.
3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою.
4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.

ІІ. Підготувати ІНЗ на задану тему:

Література: [1,11,18]

Практичне заняття № 2-3. Тема 1.2. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.(4год)

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

ІІ. Підготувати ІНЗ на задану тему:

Література: [1,11,18]

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

Практичне заняття № 4-5 Тема 2.1 Техніка та методика навчання спортивній ходьбі (4год)

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.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки спортивної ходьби

Задачі та зміст заняття:

1. Аналіз техніки та методики навчання спортивної ходьби.

1. Методика навчання техніки спортивної ходьби

2. Типові помилки при навчанні техніки спортивної ходьби і рекомендації щодо їх виправлення (по Т.Р. Реннел

3. Розподіл завдань навчання техніки спортивної ходьби по заняттях

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2-3,8]

Практичне заняття № 6 Тема 2.2 Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції (2год)

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,8,15,]

Практичне заняття № 7 Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції. (2год)

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13]

Практичне заняття № 8-9

Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніці естафетного бігу (4год)

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 спеціальнбих вправ доля оволодіння технікою естафетного бігу. Правила змагань з естафетного бігу

Мета заняття Навчити техніки і методики навчання техніки естафетного бігу

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,4-5]

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

Практичне заняття № 10-12 Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання стрибків у висоту (6год)

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки стрибка у висоту.

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,4-5]

Практичне заняття № 13-15

Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніці стрибків у довжину. (6год)

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,7]

Практичне заняття № 1-18

Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніці потрійного стрибка. (6год)

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

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки потрійного стрибка

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13].

Практичне заняття № 19-21 Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніці барьерного бігу (6год)

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

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки барьерного 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. Віконання контрольних вправ по зм1

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,11,17].

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

Практичне заняття № 22 Тема 4.1 Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м’яча (2год)

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,14].

Практичне заняття № 23-24 Тема 4.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра (4год)

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

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки штовхання ядра

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка штовхання ядра
2. Методика навчання техніки штовхання ядра.
3. Спеціальні і підвідні вправи в штовханні ядра
4. Правила змагань зі штовхання ядра,.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13]

Практичне заняття № 25 Тема 4.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису (2год)

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

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,14]

Практичне заняття № 26-27 Тема 4.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диску (4год)

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

Задачі та зміст заняття:

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

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,12,14]

Література до змістових М1-М4

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с..

4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.

5. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.

6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.

7. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с

8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичноговиховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійськалітература, 2008. – Т. 2. – 366 с.

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

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

12. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001. 94 с

13. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

15. .Совенко С.П, Колот А.В. Динаміка обсягу змагальної практики та засобів тренування стрибунів у довжину та потрійним у процесі багаторічної підготовки Совенко С.П, Колот А.В. 2012, С.123-126.

16. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

17. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.

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

7. Контрольні заходи

Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання легкої атлетики» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з цієї навчальної дисципліни він формується з трьох складових (див. табл. 5.1).

Перша складова. Складання контрольних нормативів: контрольні нормативи розроблені згідно змістових модулів Зм2-Зм4 (Табл.5.4, 5.5, 5.6)

Друга складова. Дидактичне тестування проводиться по кожній із тем складається 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).

Таблиця 5.1

Контрольні завдання і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність.

	Контрольні завдання	**Характеристика**	**Коєф**	**Бали**
1	Здача контрольних нормативів	Контрольні нормативи з Зм2-Зм4(Табл.5.4,5.5, 5.6)	0.6	60
2	Дидактичне тестування	Тестові завдання до кожної теми	0.3	30
3	ІНЗ	Індивідуальне навчальне завдання (реферат)	0.1	10
Поточна успішність			1.0	100

Пу = 0,6(Кн) + 0,3(Дт) + 0,1(ІНЗ)

Пу – поточна успішність;
Кн –виконання контрольних нормативів по кожному з модулів;
Дт– дидактичне тестування по кожній із тем;
ІНЗ – індивідуальне навчальне завдання (реферат).

Таблиця. 5.2

Критерії оцінювання ІНЗ (реферату) з дисципліни «Теорія і методика викладання 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	0,5	0,5	без оцінки

	завданням			
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

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

за поточну успішність (Пу)100балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);

на екзамені (ЕР)100балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

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

R = 0,5(Пу) + 0,5(ЕР)

Екзаменаційна робота (ЕР) являє собою електронний варіант білету з двома теоретичними запитаннями – по одному випадковому питанню з: техніки і правил проведення змагань та методики навчання техніки виду легкої атлетики, згідно робочої програми дисципліни.

Умови налаштування екзаменаційної роботи:

– кількість можливих спроб – 3;

– обмеження часу – 3 години;

– метод оцінювання–остання спроба.

Відповідь на кожне теоретичне запитання надається студентом у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення

студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Кожне теоретичне запитання оцінюється з максимально можливою оцінкою 100 балів, при цьому мінімальною позитивною оцінкою вважається 55 балів за кожною відповіддю. Загальна оцінка за екзамен розраховується шляхом усереднення оцінок за два теоретичні запитання.

За підсумками виконання екзаменаційної роботи студент отримує бали, що складають зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Теорія і методика викладання легкої атлетики» (Таблиця 5.3).

Таблиця 5.3 Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання 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

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 «Теорія і методика викладання 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 Теорія і методика викладання легкої атлетики за поточну успішність.

	Контрольні заходи	**Характеристика**	**Коеф.**	**Бали**
1.	Тестові контрольні роботи	Виконання 4-х тестових контрольних робіт по кожному змістовому модулю.	0.6	60
2	Дидактичне тестування	Тестові завдання до кожної теми	0.3	30
3	ІНЗ	Індивідуальне навчальне завдання (реферат)	0.1	10
Поточна успішність			1.0	100

Перша складова. 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. Дидактичне тестування проводиться по кожній із тем складається з 20 запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – краща спроба.

Третя складова. Індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми) – 10 балів (табл. 5.2).

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

Пу= 0.6[(К.р.1+К.р.2+К.р.3+К.р.4)/4]+0.3Дт+0.1ІНЗ

де

К.р.1-4 – тестові контрольні роботи по кожному змістовому модулю;
Дт– дидактичне тестування по кожній із тем (середнє значення);
ІНЗ – індивідуальне навчальне завдання (реферат). (Табл.5.2);

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 екзаменаційної контрольної роботи. Умови налаштування екзаменаційної роботи викладені вище.

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

R = 0,5(Пу) + 0,5(ЕР)

Пу – поточна успішність;
ЕР – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

За підсумками виконання екзаменаційної роботи студент отримує бали, що складають зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «*Теорія і методика викладання легкої атлетики*» (Таблиця 5.3).

Змістовий модуль 1

Тестові завдання до Зм1

1. Перші стародавні Олімпійські ігри відбулися:
2. Перший вид стародавніх Олімпійських ігор:

3. Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися:
4. Що є визначенням легкої атлетики?
5. Які види спринтерського бігу присутні на Олімпійських іграх:
6. Які види спринтерського бігу присутні на офіційних змаганнях, проведених у приміщенні:
7. Які види бігу на середні дистанції присутні у програмі Олімпійських ігор у чоловіків:
8. Які види бігу на довгі дистанції присутні у програмі Олімпійських ігор:
9. Багатоборство у жінок на Олімпійських іграх складається з:
10. Види бігу на Олімпійських іграх:
11. Ступінь готовності до навчання якогось виду легкої атлетики визначають три компоненти:
12. Освоєння техніки видів починається
13. Для виправлення помилок необхідний
14. Основними причинами грубих спотворень техніки на етапі навчання зазвичай бувають:
15. Для профілактики травм під час занять спринтерським бігом рекомендується:
16. Для профілактики травм під час занять стрибками в довжину рекомендується:
17. З яких частин складається заняття з легкої атлетики:
18. Заключна частина заняття необхідна для:
19. Підготовча частина заняття необхідна для:
20. Основна частина заняття триває

Змістовий модуль 2

Табл.4 Контрольні нормативи до змістового модуля 2

№ /п	Вид/бали	25	20	10
1	Спортивна ходьба 1200 м. Оцінка техніки (чол.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
2	Спортивна ходьба 800 м. м. Оцінка техніки (жін.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
3	Біг 1500 м (чол.)	5,05	5.25	5.40
4	Біг 800 м (жін.)	3,05	3.20	3.40
5	Біг на 100 м (чол.)	12,9	13,7	14.2
6	Біг на 100 м (жін.)	15,0	16,0	17.0
7	Естафетний біг 4х100(чол.)	55,0 с	60,0с	65,0с
8	Естафетний біг 4х100(жін.)	65,0 с	75,0с	85,0с

Тестові завдання до Зм2

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:

Змістовий модуль 3

Табл.5 Контрольні нормативи до змістового модуля 3

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

Тестові завдання до Зм3

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

Змістовий модуль 4

Табл.6 Контрольні нормативи до змістового модуля 4

№ /п	Вид/бали	25	20	10
1	Метання гранати (чол.)	35	30,00	25,00
2	Метання гранати (жін.)	23	20,00	17,00

3	Штовхання ядра 6 кг(чол.)	8,50	8,00	7.50
4	Штовхання ядра 3 кг(жін.)	7,50	7,00	6.50
5	Метання спису (чол.)	30	25,00	20,00
6	Метання спису (жін.)	25	20,00	15,00
7	Метання диска (чол.)	20,0 м	19,0м	18,0м
8	Метання диска (жін.)	18,0 м	17,0м	16,0м

Тестові завдання до Зм4

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
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 елементу 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?

Рекомендований перелік тем рефератів (ІНЗ):

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

26. Основи техніки метання.
27. Техніка та методика навчання метання малого м'яча.
28. Техніка та методика навчання штовхання ядра.
29. Техніка та методика навчання метання диску.
30. Техніка та методика навчання метання спису.

Перелік питань до іспиту

1. Спортивна ходьба: спеціальні вправи до опанування техніки.
2. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей у бігу на середні та довгі дистанції.
3. Основи техніки спортивної ходьби.
4. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи у легкій атлетиці.
5. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції.
6. Основи техніки бігу на короткі дистанції.
7. Класифікація легкоатлетичних вправ.
8. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції
9. Аналіз типових помилок у техніці стрибка у висоту з розбігу способом “фосбюрі-флоп”.
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 4х100 м.
33. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
34. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
35. Загальні правила та особливості суддівства змагань з бігу на середні та довгі дистанції.
36. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки естафетного бігу.
37. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки естафетного бігу.
38. Яке значення має послідовність навчання естафетного бігу?
39. Які засоби Ви обрали для навчання техніки естафетного бігу.
40. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки естафетного бігу?
41. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
42. Правила та особливості суддівства змагань з бар'єрного бігу.
43. Яке значення має послідовність навчання потрійного стрибка?
44. Які методи Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка.
45. Які засоби Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка?
46. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки потрійного стрибка?
47. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки бар'єрного бігу?
48. Які методи Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
49. Які засоби Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
50. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки бар'єрного бігу?
51. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки метання списа та гранати?
52. Яке значення має послідовність навчання метання списа та гранати?
53. Які методи Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати.

54. Які засоби Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати?
55. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки метання списа та гранати. ?
56. Яке значення має послідовність навчання штовхання ядра?
57. Які методи Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?
58. Які засоби Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?
59. Методика навчання техніки метання списа.
60. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки штовхання ядра?

7. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

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

8. Рекомендована література

Основна

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с..
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
5. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.

7. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с

8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

9. 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.

10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійськалітература, 2008. – Т. 2. – 366 с.

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

12. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загальнопідготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001. 94 с

13. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

15. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.

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

Допоміжна

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. /В. М. Єрмолова. –К., 2011. 335 с.

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

10. Електронні ресурси з дисципліни

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