

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА  
та МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

**ПРОГРАМА  
нормативної навчальної дисципліни  
підготовки молодшого спеціаліста  
напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»  
спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»  
(Шифр за ОПП ПП.03.03.07)**

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»**

**РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Васильєв Наталія Анатоліївна – викладач вищої категорії.**

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

Голова методичної ради \_\_\_\_\_ ( Шита Т.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Легка атлетика та методика її викладання**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

**Предметом** вивчення дисципліни є теорія та методика викладання легкої атлетики, опанування техніки основних видів легкоатлетичних вправ, набуття необхідних знань, умінь та навичок для самостійної педагогічної та організаційної роботи .

### **Міждисциплінарні зв'язки:**

Дисципліна «Легка атлетика та методика її викладання» тісно пов'язана з базовими спортивними дисциплінами «Теорія та методика фізичного виховання» та «Теорія та методика спортивного тренування», базовими педагогічними дисциплінами «Педагогіка» та «Психологія», дисциплінами медико-біологічного блоку «Фізіологія людини», «Біохімія», «Медико - біологічні основи спорту», «Гігієна».

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Вступ. Легка атлетика як навчальний предмет.
2. Загальні принципи викладання легкої атлетики.
3. Техніка легкоатлетичних вправ
4. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики
5. Спортивне тренування легкоатлетів

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» є озброїти студентів теоретичними знаннями і професійно – педагогічними навичками, необхідними для навчання і тренування в легкій атлетиці, суддівства змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти . Навчальна дисципліна повинна сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» є засвоєння основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики.*
- 1.3. *Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:*

#### **знати:**

- техніку видів легкої атлетики, що вивчаються;
- методику початкового навчання легкоатлетичним вправам;

- основи методики спортивного тренування легкоатлетів;
- методику проведення уроку з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах;
- методику планування навчального матеріалу з легкої атлетики у школах та ДЮСШ.

***вміти:***

- самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо;
- розробити план-конспект заняття з легкої атлетики;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики;
- організувати та проводити змагання з легкої атлетики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо;
- володіти психолого-педагогічними методами досліджень під час проведення уроку (педагогічний нагляд, психологічне тестування, педагогічний експеримент).

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 годин/ 3 кредити ECTS.

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

### **Вступ**

Легка атлетика як навчальний предмет. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими науками. Завдання та зміст курсу легкої атлетики. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Залікові та контрольні вимоги. Методика роботи зі спеціальною літературою. Обов'язки студентів і правила поведінки на стадіоні. Стильний історичний огляд розвитку легкої атлетики. Сучасні спортивні споруди для легкої атлетики. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.

### **Розділ I. Загальні принципи викладання легкої атлетики**

#### ***Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання***

Планування навчання. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація та методика занять з легкої атлетики. Урок з легкої атлетики. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю. Легка атлетика в дошкільних закладах. Легка атлетика в загальноосвітній школі. Легка атлетика в середніх спеціальних освітніх закладах. Легка атлетика у вищих навчальних закладах. Легка атлетика в дитячих спортивних школах. Тренування. Структура тренування. Легка атлетика в літніх оздоровчих закладах.

#### ***Тема 2. Класифікація легкоатлетичних вправ***

Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства. Швидкісно-силові види легкої атлетики. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики. Ациклічні види легкої атлетики.

### ***Тема 3. Методика навчання легкоатлетичним вправам***

Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування. Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості осіб, що займаються. Вплив занять з легкої атлетики на організм осіб, що займаються. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладання, метод наглядного навчання. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри.

## **Розділ II. Техніка легкоатлетичних вправ**

### ***Тема 4. Загально розвиваючі та спеціальні вправи***

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з контингентом різного віку та статі.

### ***Тема 5. Біг на середні та довгі дистанції***

Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання.

### ***Тема 6. Спортивна ходьба***

Опанування елементів техніки спортивної ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби та методика навчання.

### ***Тема 7. Спринтерський біг***

Вивчення техніки спринту. Послідовне опанування елементів техніки. Біг на короткі дистанції, різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.

### ***Тема 8. Стрибки у висоту***

Стрибки у висоту. Вивчення техніки стрибків у висоту: способом переступання та «фосбюрі-флоп». Послідовне опанування елементів техніки стрибків. Розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку, приземлення. Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння стрибків у висоту. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у висоту.

### ***Тема 9. Бар'єрний біг***

Дистанції бар'єрного бігу. Конструкція бар'єра. Розміри бар'єра. Послідовне опанування елементів техніки бар'єрного бігу. Вихід зі старту, стартове прискорення, подолання бар'єру, біг між бар'єрами, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ, для освоєння техніки бар'єрного бігу. Спеціальні вправи що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бар'єрного бігу.

### ***Тема 10. Естафетний біг***

Естафетний біг. Способи перенесення та передачі естафетної палички. Вивчення техніки передачі естафетної палички. Послідовне опанування елементів техніки в цілому. Встановлення контрольних відміток у зоні передавання. Стартові положення. Біг по дистанції. Послідовне опанування техніки основних та спеціальних вправ для оволодіння технікою естафетного бігу.

### ***Тема 11. Стрибки у довжину***

Способи стрибків у довжину. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»: розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті, приземлення. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування стрибком у довжину. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у довжину.

### ***Тема 12. Потрійний стрибок***

Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, скачок, крок, стрибок, приземлення. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння потрійним стрибком. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для потрійного стрибка.

### ***Тема 13. Легкоатлетичні метання***

Метання малого м'яча. Вивчення техніки метання. Послідовне опанування елементів техніки в цілому: утримання снаряду, перенесення снаряду під час розбігу, розбіг та підготовка до кидка, перехресні кроки, положення тулуба перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після відпускання снаряда. Послідовне

оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ для освоєння метання. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для метання.

#### ***Тема 14. Штовхання ядра***

Вивчення техніки: послідовне опанування елементів техніки в цілому. Утримання ядра. Вихідне положення, початкові рухи. Підготовка до фінального зусилля. Фінальне зусилля та рухи для збереження рівноваги. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння штовхання. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.

### **Розділ III. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики**

#### ***Тема 15. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики***

Вікові групи. Одяг, взуття і номери. Надання допомоги спортсменам. Дискваліфікація. Протести й апеляції. Вимір доріжки. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш. Хронометраж і фотофініш. Формування забігів, жеребкування і порядок виходу з попередніх забігів у бігових видах. Порядок участі у змаганні. Загальні положення стрибкових видів. Спроби. Виміри. Загальні положення видів метань. Рівність результатів. Зовнішні сили. Приблизний розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань.

### **Розділ IV. Спортивне тренування легкоатлетів**

#### ***Тема 16. Побудова процесу підготовки легкоатлетів***

Еволюція методики тренування легкоатлетів. Характерні риси сучасного тренування легкоатлетів. Основні поняття спортивного тренування. Термінологія. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова). Загальні основи багаторічного планування. Максимальні тренувальні та змагальні навантаження. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості. Особливості різних етапів багаторічної підготовки легкоатлетів. Відбір та орієнтація легкоатлетів у системі багаторічної підготовки. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації легкоатлетів. Загальні основи планування річної підготовки. Побудова програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять. Програми занять спринтерів. Програми занять легкоатлетів, які спеціалізуються на середніх дистанціях. Програми занять стаєрів. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів. Змагання та змагальні навантаження легкоатлетів. Особливості змагань у різних видах легкої атлетики.

### ***НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА***

Мета навчальної практики:

- Формування у студентів навичок проведення основної частини занять з учнями різного віку та статі з метою вирішення освітніх завдань та проведення занять для розвитку окремих фізичних якостей засобами та методами легкої атлетики серед учнів різного віку, статі, фізичного розвитку.

- Вироблення навичок організації та проведення змагань з легкої атлетики.

### 3. Рекомендована література

1. Бондарчук А. П. Треніровка легкоатлета. — К.: Здоровья, 1986. — 157с.
2. Коробченко В. В. Легка атлетика: Навч. посіб. для факультетів фіз. виховання педагогічних інститутів. — К.: Вища шк., 1977. — 223 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987.
4. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. П. Озолина Ю. М. Воронкина. — 4-е изд. — М.: ФиС, 1989. — 360 с.
5. Легкая атлетика, правила соревнований. - М.: Терра спорт, 2000. - 72 с.
6. Легкая атлетика . Учебник для педагогических училищ / Под ред. А. Н. Макарова. — М.: Просвещение., 1990. — 208 с.
7. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика): Навч. посіб. — К.: Вища шк., 1992. — 294 с.
8. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физкультуры и фак. физ. воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. - Минск: Выща. шк., 1986. -310 с.
9. Организация судейства соревнований по легкой атлетике /Сост. В. И. Ляхов. — М.: ФиС, 1989.
- 10.Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Выща шк., 1984. — 330 с.
- 11.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
- 12.Подготовка сильнейших бегунов мира /Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г., и др.— К.: Здоровья, 1990. — 208 с.
- 13.Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.: Терра спорт, 2000. — 187 с.
- 14.Энциклопедия Олимпийского спорта в пяти томах. Под общей редакцией В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004.

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** семінарські та практичні заняття, тестові завдання, реферати, контрольна робота.