

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

*(шифр і назва навчальної дисципліни)*

напря́м підготовки 014.14 середня осві́та (здоров'я людини)

спеціалізаці́ \_\_\_\_\_  
*(назва спеціалізації)*

факультет фізичного виховання  
*(назва факультету)*

Львів 2017

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» для студентів 1 курсу факультету фізичного виховання зі спеціалізації «Середня освіта (здоров'я людини)».

Розробник: канд. наук з фіз. виховання і спорту, ст. викладач Павлось О.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № \_ від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

(Свищ Я. С.)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичного виховання

Протокол № \_\_\_\_ від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 року

Декан

\_\_\_\_\_

(підпис)

(Петрина Р. Л.)

(прізвище та ініціали)

**1. Опис навчальної дисципліни**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ І рік навчання**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <b>01 «Освіта»</b> (шифр і назва)	Нормативна			
Модулів – 1	Напрямок підготовки <b>014.14 Середня освіта</b> <b>(здоров'я людини)</b> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>			
Змістових модулів – 1		1-й	2-й	1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>			
Загальна кількість годин – <b>90</b>		1-й	2-й	1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – / самостійної роботи студента –/	Рівень освіти: <b>1 рівень бакалавр</b>	<b>Лекції</b>			
		10	-		
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		30	-		
		<b>Самостійна робота</b>			
		50	-		
		<b>Індивідуальні завдання:</b> год.			
		Вид контролю: залік			

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40/50

для заочної форми навчання –

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики та використання отриманих знань у навчанні дітей.

### **Завдання:**

- історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики;
- вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики;
- опанування ефективною технікою видів легкої атлетики;
- навчання техніки ходьби бігу, стрибків та метань;
- оздоровлення студентів;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**Знати** історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики.

**Вміти** технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Модуль 1

**Тема 1.** Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.

**Тема 2.** Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.

**Тема 3.** Аналіз та методика навчання бігу на короткі дистанції.

**Тема 4.** Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.

**Тема 5.** Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

**Тема 6.** Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

**Тема 7.** Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

**Тема 8.** Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.

**Тема 9.** Правила змагань з легкої атлетики.

#### 4. Структура навчальної дисципліни I курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Тема 1.</b> Історія розвитку та сучасний стан легкої атлетики.		2				8						
<b>Тема 2.</b> Класифікація видів легкої атлетики.		2				8						
<b>Тема 3.</b> Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби		2	6			7						
<b>Тема 4.</b> Аналіз та методика навчання бігу на короткі дистанції			6			7						
<b>Тема 5.</b> Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра		2	8			6						
<b>Тема 6.</b> Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»			8			6						
<b>Тема 9.</b> Правила змагань з легкої атлетики.		2	2			8						
<b>Усього годин</b>	90	10	30			50						

#### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
<b>Модуль 1</b>		
1	Історія розвитку та сучасний стан легкої атлетики.	2
2	Класифікація видів легкої атлетики та її оздоровче значення.	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби бігу на короткі дистанції.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та стрибка у висоту способом «переступання».	2

5	Правила змагань з легкої атлетики.	2
---	------------------------------------	---

### 7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
<b>Модуль 1</b>		
1.	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	6
2.	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	6
3.	Методика навчання техніки метання гранати.	6
4.	Методика навчання техніки штовхання ядра.	6
5.	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	6
6.	Методика навчання техніки стрибка у довжину.	8

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
<b>Модуль 1</b>		
1	Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.	2
2	Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.	6
3	Аналіз техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції.	6
4	Аналіз техніки та методика навчання метання гранати.	
5	Аналіз техніки та методика навчання штовхання ядра.	6
6	Аналіз техніки та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».	6
7	Аналіз техніки та методика навчання стрибка у довжину.	6
8	Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.	6
9	Правила змагань з легкої атлетики.	6

### 9. Методи навчання

Використовуються словесні методи (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відеодемонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні способи виконання вправ (метод розчленованої та цілісної вправи). Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

## 10. Методи контролю

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

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці 1-ого семестру шляхом проведення заліку.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

*У модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:*

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 10 балів) – 60 балів.
2. Проведення підготовчої частини – 5 балів.
3. Написання трьох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 5 балів) – 15 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 10 балів.

### Модуль 1 Контрольні нормативи

Вид/бали	10	5
Спортивна ходьба 1200 м (чол.)	Відмінна техніка	Задовільна техніка
Спортивна ходьба 800 м (жін.)	Відмінна техніка	Задовільна техніка
Біг 100 м (сек) (чол.)	13,0	14,5
Біг 100 м (сек) (жін.)	16,0	17,5
Метання гранати (м) (чол.)	35,00	30,00
Метання гранати (м) (жін.)	25,00	20,00
Штовхання ядра (6 кг, м) (чол.)	8,00	7,00
Штовхання ядра (3 кг, м) (жін.)	7,00	6,00
Стрибок у висоту (см) (чол.)	130	125
Стрибок у висоту (см) (жін.)	110	105
Стрибок у довжину (м) (чол.)	4,80	4,50
Стрибок у довжину (м) (жін.)	3,80	3,50
Стрибок у висоту «переступанням» (м) (чол.)	130	125
Стрибок у висоту «переступанням» (м) (жін.)	110	105

### Тематика контрольних робіт

(студент обирає три теми на вибір для написання рефератів або конспектів самопідготовки)

**Теми 1. Особливості проведення підготовчої частини заняття зі спортсменами різних спеціалізацій (метальників, стрибунів бігунів).**

План

1. Охарактеризуйте зміст та основні завдання підготовчої частини заняття бігунів.
2. Охарактеризуйте зміст та основні завдання підготовчої частини заняття стрибунів.
3. Охарактеризуйте зміст та основні завдання підготовчої частини заняття метальників.

**Теми 2. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики України та Львівській області.**

План

1. Діяльність Федерації легкої атлетики України.
2. Діяльність Федерації легкої атлетики Львівської області.
3. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

**Теми 3. Діяльність міжнародних організацій, які займаються розвитком легкої атлетики у Світі та Європі.**

План

1. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій.
2. Діяльність Європейської асоціації легкоатлетичних федерацій.
3. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.

**Теми 4. Правила змагань з легкої атлетики.**

План

1. Склад та функції бригади суддів з бігу.
2. Склад та функції бригади суддів з метань.
3. Склад та функції бригади суддів з горизонтальних та вертикальних стрибків.

**Теми 5. Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.**

План

1. Аналіз техніки спортивної ходьби.
2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
3. Спосіб визначення переможців у спортивній ходьбі на дистанції 20 км.

**Теми 6. Аналіз техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції.**

План

1. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Способи визначення переможців у бігу на 100 м.

**Теми 7. Аналіз техніки та методика навчання штовхання ядра.**



## План

1. Аналіз техніки штовхання ядра.
2. Методика навчання техніки штовхання ядра.
3. Спосіб визначення переможців у штовханні ядра.

**Теми 8. Аналіз техніки та методика навчання метання гранати.**

## План

1. Аналіз техніки метання гранати.
2. Методика навчання техніки метання гранати.
3. Спосіб визначення переможців у метання гранати.

**Теми 9. Аналіз техніки та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».**

## План

1. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «переступання».
2. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у висоту.

**Теми 10. Аналіз техніки та методика навчання стрибка у довжину.**

## План

1. Аналіз техніки стрибка у довжину.
2. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у довжину.

**Контрольні запитання до модуля 1:**

1. Класифікація видів легкої атлетики.
2. Аналіз частин техніки стрибка у висоту способом «переступання».
3. Аналіз частин техніки штовхання ядра.
4. Аналіз частин техніки метання гранати.
5. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
6. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
7. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
8. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
9. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
10. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
11. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
12. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
13. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
14. Методика навчання техніки штовхання ядра.
15. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
16. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
17. Склад та функції бригади суддів зі стрибків горизонтальних.

18. Склад та функції бригади суддів зі стрибків вертикальних.
19. Склад та функції бригади суддів з метань.
20. Склад та функції бригади суддів з бігу.
21. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
22. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття метальників.
23. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
24. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
25. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
26. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
27. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики Україні та у Львівській області.
28. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
29. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
30. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
75-81	<b>C</b>	
68-74	<b>D</b>	
61-67	<b>E</b>	
35-60	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

### Інтернет ресурси:

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
5. <http://athletics-magazine.com/>
6. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Алабин В.Г 2000 упражнений для легкоатлетов: учеб. пособ. для физкультурных учебных заведений / В. Г. Алабин, Л. В. Романенко. – Харьков : Основа, 1996. - 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям / В. П. Бизин. - Харьков : Основа, 1995. – 172 с.
4. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоров'я, 1984. – 136 с.
5. Жордочко Р. В. Легка атлетика : навч. посіб. / Р. В. Жордочко, В. Д. Полищук. – Київ : Вища школа, 1994. – 136 с.
6. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.
7. Ковальов А. О. Правила змагань ІААФ 2016 – 2017 (навчальний посібник) / Ковальов А. О., Ковальова Ю. А. Київ : 2016. – 211 с.
8. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – Москва : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
9. Легкая атлетика. Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
10. Легкая атлетика / А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва : Академія, 2005. – 464 с.
11. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів : СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
12. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : [навч.-метод. посіб.]. – Львів : Видавництво ЛНУ, 2011. – 106 с.
13. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Москва : 2002. – 208 с.
14. Сиренко В. А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – Київ : Здоровье, 1990. – 144 с.

#### Допоміжна

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – Киев : Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

3. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : учебн. для студентов вузов / О. К. Марченко . Киев : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / Платонов В. М., Булатова М. М. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 326 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів, Частина І. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.