

Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра спортивних ігор та туризму

З А Т В Е Р Д Ж У Ю  
Проректор з навчальних робіт  
  
М. Б. Боднар  
“ 30 ” 08 2017 року



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*  
галузь знань – *01 Освіта / Педагогіка*  
спеціальність – *014 Середня освіта (Фізична культура)*  
освітньо-професійна програма – *Середня освіта (Фізична культура)*

Кременець – 2017 рік

Кучер Т. В., Легка атлетика з методикою викладання : робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Т. В Кучер., О. О Ястремський. Кременець, 2017. 31 с.

Розробники:

**Кучер Т. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спортивних ігор та туризму.

**Ястремський О. О.** – асистент кафедри спортивних ігор та туризму.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму.

Протокол № 1 від 30 серпня 2017 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ доц. Голуб В.А.

## Вступ

Легка атлетика - навчальна і наукова дисципліна, що включає в себе знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метання.

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, методичних і практичних занять, самостійної роботи і навчальної практики. На лекціях студентам даються відомості з історії розвитку легкої атлетики, класифікація і основи техніки легкоатлетичних вправ, організація і проведення занять з оздоровчої ходьби і бігу з особами різної статі і віку, методика проведення уроку з легкої атлетики в школі, правила і організація проведення змагань з легкої атлетики.

На методичних і практичних заняттях студенти вивчають і вдосконалюють техніку видів легкої атлетики, набувають умінь і навичок навчання легкоатлетичних вправ, проводячи навчальну практику, освоюють прийоми проведення частин шкільного уроку з легкої атлетики.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** підготовка студентів до педагогічної діяльності передбачає оволодіння технікою легкоатлетичних вправ, а також професійними навичками й уміннями, які необхідні для педагогічної і організаційної роботи в загальноосвітніх школах, в дошкільних закладах, для масової фізкультурно-оздоровчої роботи в таборах відпочинку дітей і по місцю проживання.

#### **Завдання:**

1. Оволодіння теоретичним і практичним матеріалом курсу.
2. Виконання нормативних вимог з практичного матеріалу.
3. Оволодіння методикою проведення різних форм занять легкою атлетикою.

Курс «Легка атлетика з методикою викладання» спрямований на формування у студентів таких професійних **компетенцій:**

#### **Загальні компетентності**

**ЗК 4.** Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

**ЗК 5.** Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

**ЗК 6.** Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

**ЗК 7.** Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

**ЗК 8.** Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;

**ЗК 9.** Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

**ЗК 10.** Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

**ЗК 12.** Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

### **Фахові компетентності**

**ФК 1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

**ФК 2.** Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

**ФК 3.** Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

**ФК 4.** Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**ФК 5.** Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

**ФК 6.** Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

**ФК 7.** Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

**ФК 8.** Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

**ФК 9.** Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

**ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 11.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

**ФК 12.** Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

**ФК 13.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

**ФК 15.** Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборах.

#### **Програмові результати навчання**

**ПРН 1.** Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН 4.** Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 6.** Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

**ПРН 8.** Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

**ПРН 10.** Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

**ПРН 11.** Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

**ПРН 12.** Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

**ПРН 13.** Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

**ПРН 18.** Організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях);

**ПРН 22.** Здатний організовувати та керувати професійним розвитком осіб та груп, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурного та економічного контексту

#### **Студент повинен знати:**

- основні теоретичні та практичні положення легкої атлетики, як виду спорту та навчальної дисципліни;
- історичні аспекти розвитку легкої атлетики;
- класифікацію легкоатлетичних видів та вправ;
- оздоровче, прикладне та спортивне значення занять легкою атлетикою;
- основи теоретичної, тактичної, фізичної, технічної, морально-вольової та інтегральної підготовки легкоатлета;

- зміст навчального матеріалу і вимоги шкільної програми з розділу "Легка атлетика";
- особливості і методику виховної роботи в класі та секції з легкої атлетики;
- правила проведення змагань з легкої атлетики;
- організацію змагань різного рангу, методику суддівства з атлетики.

### **Студент повинен вміти:**

- показати і зробити аналіз техніки видів легкої атлетики;
- дотримуватись послідовності в навчанні техніки легкоатлетичних видів;
- визначати помилки та шляхи їх виправлення;
- підбирати підготовчі, підвідні та спеціальні вправи, ігри, естафети, які дозволяють оволодіти технікою та тактикою легкої атлетики;
- ставити навчальні задачі комплексних уроків фізичної культури з елементами легкої атлетики, підбирати засоби, методи для вирішення поставлених задач;
- написати план-конспект уроку і провести підготовчу частину уроку фізкультури з легкої атлетики:
- дати аналіз проведеного фрагменту уроку;
- планувати роботу шкільної секції;
- комплектувати секцію з розрахунком вікових особливостей дітей та проводити заняття з ними;
- комплектувати команди, керувати грою дитячих юнацьких команд в різних змаганнях;
- організувати змагання з легкої атлетики, виконувати обов'язки судді та секретаря.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, предметна спеціалізація, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 13	Галузь знань <b>01 Освіта</b>	Нормативна	
	Спеціальність <b>014 Середня освіта (Фізична культура)</b>		
Модулів – 2	Спеціальність <b>014 Середня освіта (Фізична культура)</b>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 16		2-3-й	2-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 390		4-6-й	4-6-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: 4-й семестр аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 4 5-й семестр аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3 6-й семестр аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Освітній рівень: бакалавр	8 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		152 год.	40 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота</b>	
		230 год.	344 год.
	Вид контролю: залік, екзамен		

#### Примітка.

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

для денної форми навчання – 44,6% / 55,4%

для заочної форми навчання – 11,7% / 88,3%

## 2. Програма навчальної дисципліни

### Змістовний модуль 1 Теоретичні знання

**Тема 1.** Легка атлетика в системі фізичного виховання школярів. Класифікація видів легкої атлетики та їх характеристика. Місце легкої атлетики в комплексній програмі з фізичного виховання школярів. Оздоровче, виховне та прикладне значення легкої атлетики.

**Тема 2.** Історичний нарис розвитку легкої атлетики як виду спорту та фізичного виховання. Розвиток видів легкої атлетики, їх представництво в різних змаганнях. Розвиток системи тренувань та техніки. Легка атлетика в Україні.

**Тема 3.** Основи техніки ходьби та бігу, характеристика цих видів в різних аспектах; фактори, які впливають на результативність в ходьбі та бігу; фазова, кінематична та динамічна структура ходьби та бігу.

**Тема 4.** Основи техніки стрибків та метань, характеристика цих видів в різних аспектах; фактори, які впливають на результативність у стрибках та метаннях; фазова, кінематична та динамічна структура стрибків та метань.

**Тема 5 .** Легка атлетика в комплексній програмі з фізичного виховання школярів: програмові вимоги, зміст із легкої атлетики, урок – основна форма занять легкою атлетикою, типи уроків та їх структура особливості уроків для дітей різного віку, педагогічні, гігієнічні, фізіологічні та психологічні вимоги до цих уроків.

**Тема 6.** Організація та проведення змагань із легкої атлетики. Характер змагань. Календар, положення та програма змагань. Суддівська колегія та її обов'язки.

**Тема 7.** Методика викладання легкої атлетики на уроках фізичної культури.

### Змістовний модуль 2 Практичні вміння та навички

**Тема 1.** Спортивна ходьба

**Тема 2.** Біг на середні та довгі дистанції.

**Тема 3.** Біг на короткі дистанції.

**Тема 4.** Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»

**Тема 5** Метання малого м'яча способом «із-за спини через плече».

**Тема 6** Стрибок у висоту способом «переступання»

**Тема 7.** Метання гранати.

**Тема 8.** Штовхання ядра.

**Тема 9.** Естафетний біг.

**Тема 10.** Стрибок у висоту «фосбюрі-флоп».

**Тема 11.** Бар'єрний біг.

**Тема 12.** Стрибок у довжину з розбігу «прогнувшись».

**Тема 13.** Стрибок у довжину з розбігу «ножиці».

**Тема 14.** Кросовий біг.

**Тема 15.** Потрійний стрибок.

**Тема 16** Багатоборства



## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	лаб	ін д	с.р.		л	п	ла б	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні знання</b>												
<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі фізичного виховання школярів. Класифікація видів легкої атлетики та їх характеристика . Оздоровче, виховне та прикладне значення легкої атлетики.	12	2				10	12	2	2			8
<b>Тема 2.</b> Історичний нарис розвитку легкої атлетики. Розвиток видів легкої атлетики. Розвиток системи тренувань та техніки. Легка атлетика в Україні.	8					8	8					8
<b>Тема 3.</b> Основи техніки ходьби та бігу, характеристика цих видів в різних аспектах;	12		4			8	12		2			10

фактори, які впливають на результативність в ходьбі та бігу; фазова, кінематична та динамічна структура ходьби та бігу.											
<b>Тема 4.</b> Основи техніки стрибків та метань, характеристика цих видів в різних аспектах; фактори, які впливають на результативність у стрибках та метаннях; фазова, кінематична та динамічна структура стрибків та метань.	<b>14</b>		4			10	12		2		10
<b>Тема 5.</b> Легка атлетика в комплексній програмі з фізичного виховання школярів: програмові вимоги, зміст із легкої атлетики, урок – основна форма занять легкою атлетикою, типи уроків та їх структура	<b>14</b>	2	2			10	10		2		8
<b>Тема 6.</b> Організація та проведення	<b>14</b>	2	2			10	14	2	2		10

змагань із легкої атлетики. Характер змагань. Календар, положення та програма змагань. Суддівська колегія та її обов'язки.												
<b>Тема 7.</b> Методика викладання легкої атлетики на уроках фізичної культури.	<b>16</b>	2	4			10	12	2				10
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	90	<b>8</b>	<b>16</b>			<b>66</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	10			<b>64</b>
<b>Змістовий модуль 2. Практичні вміння та навички</b>												
<b>Тема 1.</b> Спортивна ходьба	<b>18</b>		8			10	<b>16</b>					16
<b>Тема 2.</b> Біг на середні та довгі дистанції	<b>20</b>		10			10	<b>18</b>		2			16
<b>Тема 3.</b> Біг на короткі дистанції	<b>18</b>		8			10	<b>20</b>		4			16
<b>Тема 4.</b> Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»	<b>20</b>		10			10	<b>22</b>		4			18
<b>Тема 5.</b> Метання малого м'яча способом «із-за спини через плече».	<b>20</b>		10			10	<b>22</b>		4			18
<b>Тема 6</b> Стрибок у висоту способом «переступання»	<b>18</b>		8			10	<b>22</b>		4			18
<b>Тема 7.</b> Метання	<b>18</b>		8			10	<b>20</b>		4			16

гранати.											
<b>Тема 8.</b> Штовхання ядра.	<b>20</b>		8			12	<b>18</b>				18
<b>Тема 9.</b> Естафетний біг.	<b>18</b>		8			10	<b>20</b>		2		18
<b>Тема 10.</b> Стрибок у висоту «фосбюрі-флоп».	<b>18</b>		8			10	<b>18</b>				18
<b>Тема 11.</b> Бар'єрний біг.	<b>18</b>		8			10	<b>18</b>				18
<b>Тема 12.</b> Стрибок у довжину з розбігу «прогнувшись».	<b>20</b>		10			10	<b>18</b>				18
<b>Тема 13.</b> Стрибок у довжину з розбігу «ножиці».	<b>18</b>		8			10	<b>18</b>				18
<b>Тема 14.</b> Кросовий біг.	<b>20</b>		8			12	<b>20</b>		2		18
<b>Тема 15.</b> Потрійний стрибок	<b>20</b>		8			12	<b>20</b>		2		18
<b>Тема 16.</b> Багатоборства	<b>16</b>		8			8	<b>20</b>		2		18
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>300</b>		<b>136</b>			<b>164</b>	<b>310</b>		<b>30</b>		<b>280</b>
<b>Усього годин</b>	<b>390</b>	<b>8</b>	<b>152</b>			<b>230</b>	<b>390</b>	<b>6</b>	<b>40</b>		<b>344</b>

### 3. Теми лабораторних занять (2 курс, 2 семестр)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</b> <b>Створити уяву про техніку спортивної ходьби.</b> Коротка розповідь та зразковий показ техніки спортивної ходьби. Розгляд кінограм, кінокільцівок.	2
	<b>Навчити руху ніг в поєднанні з рухом тазу.</b> Спеціальні вправи на місці для створення передумов до оволодіння окремими елементами рухів ніг та тазу.	

	Повільна ходьба з метою навчити ставити на ґрунт випрямлену в коліні ногу з одночасним поворотом тазу рухами рук. «Дріботлива» ходьба по колу діаметром 4-5 м або «змійкою». Ходьба спортивним кроком з різною швидкістю.	
	<b>Навчити рухів рук і раціонального положення тулуба.</b> Рухи руками на місці і при ходьбі. Ходьба спортивним кроком з періодичною зупинкою для перевірки правильності зайнятого положення. Ходьба спортивним кроком, руки в замку над головою, лікті в боки.	
2.	<b>Навчити техніки спортивної ходьби в цілому.</b> Спортивна ходьба з різною швидкістю на відрізках від 400 до 1000 м і більше для уточнення рухів ніг, тазу, рук, положення тулуба і голови в залежності від індивідуальних можливостей.	2
3.	<b>Навчити особливостей техніки спортивної ходьби по пересічній місцевості.</b> Ходьба спортивним кроком на підйомах і спусках різної крутизни, під час долаття якої змінюється положення тулуба, рук, амплітуду повороту таза.	2
	<b>Удосконалення техніки спортивної ходьби.</b> Спортивна ходьба з різною швидкістю на середніх та довгих відрізках, включаючи підйоми і спуски різної крутизни.	
4.	<b>Створити правильне уявлення і розуміння техніки бігу на середні і довгі дистанції.</b> Пояснення суті й особливостей техніки бігу на середні і довгі дистанції. Роз'яснення правил і організації змагань з бігу на середні і довгі дистанції. Демонстрація техніки бігу на середні дистанції (зразковий показ, розбір кінограм, кінокільцівок, схем, фотографій). Виконання бігу на відрізках 60—80 м (2—3 рази).	2
	<b>Навчити правильних бігових рухів.</b> Біг закидаючи гомілку назад. Біг високо піднімаючи стегна. Дріботливий біг з переходом на звичайний.	
5.	<b>Навчити відштовхуватися під час бігу.</b> Біг стрибками з ноги на ногу.	2
6.	<b>Навчити вільного бігу по прямій.</b> Біг вільним маховим кроком. Біг з прискоренням. Біг із зміною темпу.	2
	<b>Навчити бігу по повороту.</b> Біг по повороту стадіону. Біг по повороту радіусом	

	10—15 м. Біг по колу радіусом 10—15 м. Біг по повороту стадіону з виходом на пряму. Біг по прямій із входом у поворот.	
7.	<b>Навчити положень для бігу з високого старту.</b> Перший, другий і третій варіанти положень для початку бігу з високого старту.	2
	<b>Навчити бігу з високого старту і стартового розбігу.</b> Біг з високого старту: 1) з прискоренням по прямій; 2) те ж саме, з переходом на біг по дистанції; 3) з прискоренням на повороті; 4) те ж саме, з переходом на біг по дистанції.	
8.	<b>Навчити фінішного прискорення.</b> Біг на відрізках 100—150 м з прискоренням за 40—60 м до фінішу. Біг на відрізках 300—400 м з прискоренням за 120—140 м до закінчення бігу.	2
9.	<b>Створити уяву про метання м'яча.</b> Демонстрація техніки метання снарядів. Пояснення елементів техніки з використанням наочних посібників. Ознайомлення зі снарядами, місцем для метання.	2
	<b>Навчити тримати і випускати снаряд.</b> Показ і перевірка правильності тримання снарядів. Метання снарядів із відведенням дугою вперед-вниз-назад. Кидок рукою з випрямленням в ліктьовому суглобі. Кидки на влучність.	
10.	<b>Навчити фінального зусилля.</b> Метання снарядів із положення стоячи обличчям до напрямку метання після попереднього повороту плечового пояса направо (наліво). Те ж саме з положення стоячи лівим (правим) боком до напрямку метання. Те ж саме з постановкою лівої (правої) ноги.	2
11.	<b>Навчити техніці кидкових кроків.</b> Відведення снаряда на місці. Відведення снаряда в ходьбі. Імітація схресного кроку. Імітація схресного кроку у поєднанні з метанням. Імітація відведення снаряда у поєднанні з схресним кроком і метанням. Те ж саме під час повільного бігу. Те ж саме, поступово збільшуючи швидкість.	2

12.	<b>Навчити розбігу в поєднанні з кидковими кроками.</b> Рівномірний і прискорений біг зі снарядом над плечем. Пробіжки зі снарядом у поєднанні з відведенням і переходом у вихідне положення для фінального зусилля. Те ж саме, поступово збільшуючи швидкість.	2
13.	<b>Навчити метанню снарядів в цілому.</b> Метання снарядів зі скороченого розбігу. Метання снарядів із повного розбігу.	2
14.	<b>Ознайомити з особливостями бігу на короткій дистанції, визначити його основні недоліки та шляхи їх усунення.</b> Повторний біг 60-80 м (3-5 разів).	2
15.	<b>Навчити техніці бігу по прямій дистанції.</b> . Біг з прискоренням на 50-80 м в $\frac{3}{4}$ від максимальної інтенсивності. Біг з прискоренням і бігом по інерції (60-80 м). Біг з високим підніманням стегна і загрибаючою постановкою ноги на доріжку (30-40м). Біг з відведенням стегна назад і закиданням гомілки (40-50 м). Біг стрибковими кроками (30-60 м).	2
	<b>Навчити техніці бігу на повороті.</b> Біг з прискоренням на повороті доріжки з великим радіусом. Біг з прискоренням на повороті на першій доріжці (50-80 м) в $\frac{3}{4}$ інтенсивності. Біг по колу радіусом 20-10 м з різною швидкістю. Біг з прискоренням на повороті з виходом на пряму (80-100 м) з різною швидкістю. Біг з прискоренням на прямій з входом у поворот (80-100 м) з різною швидкістю.	
16.	<b>Навчити техніці високого старту і стартовому прискоренню.</b> Виконання команди «На старт!». Виконання команд «Увага!». Початок бігу без сигналу, самостійно (5-6 разів). бігу без сигналу при великому нахилі тулуба вперед (до 20 м, 6-8разів). Початок бігу по сигналу і стартове прискорення (20-30 м) при великому нахилі тулуба і енергійному винесенні стегна вперед (6-8 разів).	2
17.	<b>Навчити низькому старту і стартовому розгону.</b> Виконання команди «На старт!». Виконання команди «Увага!». Початок бігу без сигналу, самостійно (до 20 м, 8-12разів). Початок бігу по сигналу (по пострілу).	2

	Початок бігу по сигналу, наступного через різні проміжки після команди «Увага !».	
18.	<b>Навчити фінішному кидку на стрічку.</b> Нахил вперед з відведенням рук назад при ходьбі (2-6 разів). Нахил вперед на стрічку з відведенням рук назад при повільному і швидкому бігу (6-10 разів). Нахил вперед на стрічку з поворотом плеч на повільному і швидкому бігу індивідуально і ле е (8-12 разів).	2
19.	<b>Створити правильне уявлення про техніку стрибка у довжину способом „зігнувши ноги».</b> Розповідь про техніку стрибка, його історію. Перегляд відеофільмів, кінокільцівок і кінограм. Показ техніки стрибка тренером або кваліфікованим стрибуним.	2
	<b>Навчити техніки відштовхування.</b> В. п. – поштовхова нога попереду на всій стопі, махова позаду на носку, руки опущені. Імітація рухів рук і ніг під час відштовхування. Винести зігнуту в коліні махову ногу вперед – вверх, піднімаючись на носок поштовхової ноги. Руку, однойменну поштовховій нозі, підняти зігнутою в ліктьовому суглобі вперед-вверх, другу зігнути в ліктьовому суглобі й відвести назад в сторону. Те ж ле е з одного кроку з в. п. – махова нога попереду, поштовхова позаду. Імітаційні рухи під час відштовхування, поштовхова нога на підвищеній опорі висотою 40 см. Вийти маховою ногою на гімнастичну лаву, або на інше підвищення з місця і з одного кроку. Імітаційні рухи стрибуну у відштовхуванні з вистрибуванням вверх (з місця і з одного кроку). Вистрибування вверх за допомогою активного маху і випрямлення поштовхової ноги біля гімнастичної стійки. Вистрибування вверх, стоячи обличчям до гімнастичної лави, з опорою поштовхової ноги на площадку висотою 60-70 см.	
20.	<b>Навчити розбігу в поєднанні з відштовхуванням.</b> Стрибки «в кроці» з відштовхуванням через кожні 5 бігових кроків. Стрибки «в кроці» через 3,5,7 бігових кроків із	2



	<p>торканням головою або коліном підвішених предметів.</p> <p>Стрибки «в кроці» через три бігових кроки з приземленням на махову ногу.</p> <p>Стрибки «в кроці» через стрічку на висоті 40-50 см з приземлення в яму на махову ногу і подальшим пробіганням.</p> <p>Стрибки «в кроці» з різними руховими установками на високий зліт, довгий мах і т. д.</p> <p>Повторні пробігання розбігу (до 40 м) із різними руховими завданнями: максимально швидкий початок з активним набіганням в кінці; рівномірне прискорення від початку до кінця; швидкий темповий початок із утриманням максимальної швидкості до відштовхування.</p>	
21.	<p><b>Навчити рухів в польоті та під час приземлення.</b></p> <p>В. п. – о. с. Підняти махову ногу, вільно опустити її, витягнутись грудьми і руками вгору.</p> <p>В. п. – вис на перекладині. Опускання махової ноги з прогином у верхній частині лее.</p> <p>Зістрибування з гімнастичної лави, виконувати політ способом «зігнувши ноги».</p> <p>В. п. – поштовхова нога на гімнастичній лаві, махова на підлозі. Відштовхування вперед-вверх і політ способом «прогнувшись».</p> <p>Те ж , але з одного кроку.</p> <p>Стрибки з місця у довжину з завданням якомога далі «викидати» ноги.</p> <p>Багаторазові стрибки вгору, відштовхуючись однією ногою, піднімаючи другу вперед-вверх на рівень тазу. Тулуб при цьому дещо нахилено вперед.</p>	2
22.	<p><b>Навчити техніки стрибка в цілому.</b></p> <p>Стрибки у довжину з поступовим збільшенням розбігу.</p> <p>Стрибки у довжину з коротких і середніх розбігів, які виконуються з високим підніманням стегна, з постійним нарощуванням швидкості і темпу бігових кроків.</p> <p>Стрибки у довжину при виконанні розбігу з додатковим прискоренням на останніх бігових кроках та збереженні агресивності набігання на брусок.</p> <p>Стрибки у довжину з повного розбігу.</p>	2
23.	<p><b>Створити уяву про стрибок у висоту способом «переступання».</b></p> <p>Продемонструвати техніку стрибка, демонстрація кінограм, кінокільцівок.</p>	2

	<p>Аналіз техніки стрибка і його окремих елементів. Розв'язуючи перше завдання, акцентувати увагу на найбільш складних елементах, особливо в момент переходу від розбігу до відштовхування і переходу через планку.</p>	
24.	<p><b>Навчити техніки відштовхування.</b> Махи вільною ногою біля опори стоячи боком до планки. Те ж саме, але не тримаючись за опору і намагаючись піднятися на носок, а потім відірватись від землі. Постановка поштовхової ноги на відштовхування з п'яти на всю стопу. Постановка поштовхової ноги в сполученні з виведенням таза вперед і махом вільною ногою. Те ж саме, але з розбігу в 2-3 кроки в сполученні з відведенням рук назад, а потім виносом вперед-вгору. Ходьба з швидкими рухами маховою ногою і зігнутими руками вгору на кожний 3-й, 4-й крок. Стрибки з декількох кроків розбігу з діставанням підвішених на різній висоті предметів. Розбіг із відштовхуванням з 2, 3 і 5 кроків.</p>	2
25.	<p><b>Навчити переходу через планку і приземленню.</b> Переступання через планку, гімнастичну лаву з місця. Те ж саме з декількох кроків. Стрибки у висоту з невеликого розбігу, застосовуючи спосіб «переступання». Стрибки у висоту з розбігу під кутом 30-45°.</p>	2
26.	<p><b>Навчити стрибку у висоту способом «переступання» в цілому.</b> Стрибки з короткого, середнього, повного розбігів.</p>	2

**Теми лабораторних занять (3 курс, 1 семестр)**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<p><b>Створити уяву про метання гранати.</b> Демонстрація техніки метання снарядів. Пояснення елементів техніки з використанням наочних</p>	2

	<p>посібників. Ознайомлення зі снарядами, місцем для метання.</p>	
2.	<p><b>Навчити тримати і випускати снаряд.</b> Показ і перевірка правильності тримання снарядів. Метання снарядів із відведенням дугою вперед-вниз-назад. Кидок рукою з випрямленням в ліктьовому суглобі. Кидки на влучність.</p>	2
3.	<p><b>Навчити фінального зусилля.</b> Метання снарядів із положення стоячи обличчям до напрямку метання після попереднього повороту плечового пояса направо (наліво). Те ж саме з положення стоячи лівим (правим) боком до напрямку метання. Те ж саме з постановкою лівої (правої) ноги.</p>	2
4.	<p><b>Навчити техніці кидкових кроків.</b> Відведення снаряда на місці. Відведення снаряда в ходьбі. Імітація схресного кроку. Імітація схресного кроку у поєднанні з метанням. Імітація відведення снаряда у поєднанні з схресним кроком і метанням. Те ж саме під час повільного бігу. Те ж саме, поступово збільшуючи швидкість.</p>	2
5.	<p><b>Навчити розбігу в поєднанні з кидковими кроками.</b> Рівномірний і прискорений біг зі снарядом над плечем. Пробіжки зі снарядом у поєднанні з відведенням і переходом у вихідне положення для фінального зусилля. Те ж саме, поступово збільшуючи швидкість.</p>	2
6.	<p><b>Навчити метанню снарядів в цілому.</b> Метання снарядів зі скороченого розбігу. Метання снарядів із повного розбігу.</p>	2
7.	<p><b>Ознайомити з технікою естафетного бігу.</b> Створення уявлення про техніку передачі естафети. Розповідь про види естафетного бігу, пояснення та демонстрації техніки передачі естафетної палички способами «знизу» і «зверху» в 20-метровій зоні на високій швидкості. Пояснення основних правил проведення естафетного бігу та значення точності,</p>	2

	злагоженості рухів у передачі естафети для досягнення високого результату.	
8.	<b>Навчити техніці передачі естафетної палички.</b> Навчання передачі естафетної палички проводиться в парах - спочатку на місці, потім в ходьбі і в бігу з невеликою швидкістю поза зоною передачі. З цією метою студенти, які займаються шикуються у дві розімкнені шеренги на відстані 1 - 2 м один від одного, уступаючи вправо або вліво, залежно від того, якою рукою передається естафетна паличка. За командою викладача стоять у першій шерензі приймають відводять випрямлену ліву (праву) руку назад, а стоять у другій шерензі передавальні, з невеликою паузою після команди, передають паличку	2
9.	<b>Навчити техніці старту на етапах естафетного бігу.</b> Для оволодіння технікою старту необхідно навчити брати старт з положення з опорою на одну руку на прямій, потім на повороті перед виходом на пряму і на прямій при вході в поворот	2
10	<b>Навчання техніці естафетного бігу в цілому та її вдосконалення.</b> При відмінній техніці передачі естафетної палички кінцевий результат може бути на 2,5 - 3 рази вище, ніж сума кращих результатів всіх учасників команди в бігу на 100 м. При складанні команди для естафетної бігу 4 x 100 м необхідно враховувати такі особливості: на першому і четвертому етапах бігуни пробігають по 110 м, а на другому і третьому етапах бігуни пробігають по 120 м. Тому на перший етап слід ставити бігуна, який добре володіє технікою низького старту і вміє швидко бігти по повороту. На другому етапі повинен стояти бігун з високим рівнем спеціальної витривалості і хорошою технікою прийому та передачі естафетної палички.	2
11.	<b>Створити уявлення про техніку штовхання ядра в цілому.</b> Пояснення, показ наочних посібників, показ штовхання ядра з різною швидкістю з кола.	2
12.	<b>Навчити способу тримання снаряда, а також рухам ногами і тулубом при поштовху.</b> Перекидання ядра з руки в руку; б) кидки вгору і лов ядра руками поперемінно; в) кидки ядра однією, двома руками вперед-вниз і від грудей;	2

	г) кидки назад-вгору через голову; д) поштовхи ядра вниз-вгору-вперед з допомогою рухів ногами, тулубом, рукою.	
13.	<b>Навчити техніці штовхання ядра з місця.</b> а) імітаційні та спеціально-підбивають вправи; б) імітація вихідного і кінцевого положення при штовханні ядра з місця; в) те ж, але з попередніми поворотом тулуба направо; г) те ж, але з попередніми згинанням ніг; д) поштовхи ядра з місця, стоячи боком у напрямку штовхання, е) те саме з попередніми поворотом тулуба направо - спиною в напрямку штовхання.	2
14.	Навчити техніці стрибка. а) відштовхування правою ногою назад з присіду з одночасним махом лівою ногою в напрямку метання; б) те саме з ядром; в) <u>стрибок</u> на правій нозі в бік штовхання на 30-40 см з положення стоячи спиною, ліва нога зігнута в коліні; г) те ж з присіду; д) імітація стрибка в цілому (без ядра); е) скачки з ядром.	2
15.	<b>Навчити загальному ритму штовхання ядра.</b> а) поштовхи ядра зі стрибком за відмітками, акцентуючи прискорену постановку правої і лівої ноги; б) те ж, але виштовхуючи ядро після 2-3 і більше стрибків; в) виконання поштовху в цілому, прискорюючи постановку ніг і руху в фінальному зусиллі.	2
16.	<b>Навчити техніці штовхання ядра в цілому.</b> а) штовхання ядра різної ваги з стрибка з кола, виправляючи індивідуальні помилки; б) штовхання ядра нормальної ваги з кола на результат, дотримуючись правил змагань.	2

### Теми лабораторних занять (3 курс, 2 семестр)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Ознайомити з технікою бар'єрного бігу.</b> Демонстрація техніки бігу по дистанції, яка включає біг зі старту з подоланням 3 - 4 бар'єрів і фінішування.	2

	<p>Багато продемонструвати техніку бігу ще 2 -3 рази, а потім запропонувати займаються самим кілька разів пробігти в три кроки через 2 - 3 бар'єру , висотою 40-50 см і відстанню 7 -8 м. У процесі показу техніки бар'єрного бігу звернути увагу займаються на сміливе підбігання до бар'єра, кидок на бар'єр і зв'язок ритму подолання бар'єру з бігом між ними.</p>	
2.	<p><b>Навчити техніці подолання бар'єра.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоячи на одній нозі біля опори, робляться махи іншою ногою вперед-назад.</li> <li>2. Стоячи обличчям до опори, робляться махи прямою ногою в праву і ліву сторони.</li> <li>3. Ходьба із нахилами вперед і діставання носків руками.</li> <li>4. Ходьба з випадами вперед і пружинистим погойдуванням тулуба, а потім з нахилом вперед і діставання ліктями підлоги.</li> <li>5. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, зігнути в коліні ногу і занести носок стопи на поперечину. Прогнутися в попереку, виводячи таз вперед.</li> <li>6. Широко розставивши ноги, здійснюють поперемінне присідання то на правій, то на лівій нозі, пружно погойдуючись.</li> <li>7. Сісти в положення «бар'єрного кроку» (Махова нога витягнута вперед, поштовхова, зігнута у стопі, відведена в сторону під прямим кутом).</li> <li>8. Початкове положення те ж, що і в попередній вправі. Спираючись руками об підлогу, піднятися вгору, прийнявши положення «широкого кроку». Не відриваючи п'ять від підлоги, переміститися в положення «бар'єрного кроку», при якому поштовхова нога витягнута вперед, а махова відведена в сторону.</li> </ol>	2
3.	<p><b>Навчити ритму і техніці бігу між бар'єрами.</b></p> <p>Для вирішення цього завдання на доріжці ставляться 3 - 5 бар'єрів заввишки 50 - 60 см на відстані 7 м один від одного. Відстань від лінії старту до першого бар'єру становить близько 7 - 7,5 м. Студенти повинні з положення високого старту подолати дистанцію, зробивши до першого бар'єру 4 кроку, а між перешкодами - 3 кроки. Ритм бігу повинен бути наступним: перші три кроки однакові за часом, четвертий швидше. Викладач голосом або ударами задає цей ритм, наприклад: «Раз, два, три - гоп! Раз, два, три - гоп!»</p>	2
4.	<p><b>Навчити техніці низького старту і стартового розгону</b></p>	2

	<p><b>з подоланням бар'єрів.</b> Після засвоєння техніки подолання перешкод і ритму бігу приступають до навчання техніці старту і стартового прискорення. Для цього необхідно оволодіти технікою низького старту, вміти швидко набирати швидкість і ритмічно виконувати біг до першого бар'єру, точно потрапляючи ногою на місце відштовхування через бар'єр, а також збільшувати швидкість бігу після подолання перешкоди.</p>	
5.	<p><b>Навчання техніці бар'єрного бігу в цілому та її вдосконалення.</b> Рішення цієї задачі досягається багаторазовим повторенням спеціальних вправ бар'єриста, бігом через бар'єри різної висоти, бігом через що збільшується кількість бар'єрів, розставлених на різній відстані, бігом з низького і високого стартів по всій дистанції без урахування часу і з контролем часу. Слід зазначити, що застосування різного поєднання розстановки бар'єрів і зміна їх висоти дозволяють зробити заняття більш цікавими, підвищують їх емоційність, полегшують процес оволодіння технікою. Ефективність навчання техніці бар'єрного бігу також значно підвищується при використанні навчальних бар'єрів зниженої висоти і з м'якими перекладами</p>	2
6.	<p><b>Створити уявлення і домогтися правильного розуміння техніки кросового бігу.</b> 1. Пояснення суті й особливостей техніки кросового бігу. 2. Ознайомлення з правилами організації змагань із кросового бігу. 3. Демонстрація техніки кросового бігу (показ правильного виконання, розбір кінограм, кінокільцівок, схем, фотографій проходження різних ділянок траси).</p>	2
7.	<p><b>Навчити бігу з гори і на гору.</b> 1. Біг з гори. 2. Біг по рівному з переходом на біг з гори. 3. Біг з гори з переходом на біг по рівному. 4. Біг по рівному з переходом на біг, піднімаючись на гору. 5. Біг на гору з переходом на біг по рівному.</p>	2
8.	<p><b>Навчити бігу на ґрунтах різної твердості.</b> 1. Біг по твердому ґрунті (камінь, асфальт тощо). 2. Біг по пухкому ґрунті (рілля, пісок, тирса тощо.). 3. Біг по мокрому й слизькому ґрунті.</p>	2

9.	<p><b>Навчити долати горизонтальні та вертикальні перешкоди.</b>  1. Біг із перестрибуванням (із ноги на ногу) нешироких канав, ям, струмків тощо.  2. Перестрибування через перешкоди з наступанням на них однією ногою.  3. Долання перешкод стрибком з опорою на одну раку і різнойменну ногу.</p>	2
10.	<p><b>Навчити кросового бігу в цілому.</b>  1. Повторний і перемінний біг на відрізках 100-200 м із доланням різних природних перешкод.  2. Пробігання повних кросових дистанцій.</p>	2
11.	<p><b>Створити уяву про техніку потрійного стрибка.</b>  Розповідь про техніку потрійного стрибка.  Демонстрація техніки потрійного стрибка.  Пробне виконання потрійного стрибка студентами.</p>	2
12.	<p><b>Навчити техніки «скока».</b>  Розповідь про техніку «скока» та її демонстрація.  «Скоки» на поштовховій нозі з просуванням вперед.  Стрибок у довжину з місця, відштовхуючись поштовховою ногою і приземляючись на неї.  «Скок» з 3 – 4 бігових кроків з приземленням на поштовхову ногу.  «Скок» з 3 – 4 бігових кроків з приземленням на поштовхову ногу з наступним пробіганням вперед.  Виконання «скоку» з 6 – 8 бігових кроків.</p>	2
13.	<p><b>Навчити техніки «кроку» і поєднанню «скока» і «кроку».</b>  Розповідь про техніку «кроку» і її демонстрація.  Стрибки з ноги на ногу з просуванням вперед.  Стрибки в «кроці» з 4 – 6 бігових кроків в пісок з наступним пробіганням.  Стрибок у «кроці» з 4 – 6 бігових кроків з приземленням на бігову доріжку і наступним пробіганням вперед.  Розповідь про техніку поєднання «скока» і «кроку» та її демонстрація.  Виконання поєднання «скок» і «крок» з місця в пісок.  Виконання поєднання «скок» і «крок» з 3 – 5 бігових кроків.  Виконання поєднання «скок» і «крок» з 6 – 8 бігових кроків в пісок з наступним пробіганням вперед.</p>	2
14.	<p><b>Навчити техніки «стрибка» і поєднанню «крок» і «стрибок».</b>  Розповідь про техніку «стрибка» і її демонстрація.</p>	2



	<p>Стрибок у довжину з місця з приземленням на обидві ноги.</p> <p>Стрибок у довжину з 3 – 5 бігових кроків, відштовхуючись маховою ногою.</p> <p>Виконання поєднання «крок» + «стрибок» з місця.</p> <p>Виконання поєднання «крок» + «стрибок» з 6 – 8 бігових кроків.</p>	
15.	<p><b>Підібрати розбіг та навчити стрибку вцілому.</b></p> <p>Розповідь про техніку потрійного стрибка вцілому.</p> <p>Демонстрація стрибка вцілому з короткого розбігу.</p> <p>Потрійний стрибок з 2 – 3 кроків розбігу.</p> <p>Потрійний стрибок з 6 - 8 кроків розбігу.</p> <p>Потрійний стрибок з 6 - 8 кроків розбігу.</p> <p>Підбір повного розбігу.</p> <p>Потрійний стрибок з повного розбігу.</p>	2
16.	<p><b>Вдосконалити техніку потрійного стрибка в цілому.</b></p> <p>Стрибки з повного розбігу на секторі з різним покриттям.</p> <p>Стрибки на результат, що збільшується з кожною наступною спробою.</p> <p>Стрибки на досягнення максимального результату.</p> <p>Участь в навчальних та офіційних змаганнях.</p>	2
17.	<p>Аналіз шкільної програми загальноосвітньої школи з варіативного модуля легка атлетика.</p> <p>Визначити послідовність вивчення вправ для одного класу і систему знань, які належать засвоїти в тому ж класі.</p> <p>Особливості роботи з легкої атлетики з різними контингентами учнів.</p>	2
18.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b></p> <p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції, старт, стартовий розбіг, спеціальні бігові вправи.</p> <p>Вивчення техніки фінального зусилля в метанні м'яча.</p> <p>Розвиток швидкості, сили.</p> <p>Рухлива гра з елементами бігу та метання.</p>	2
19.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b></p> <p>Вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».</p> <p>Вивчення техніки метання м'яча з повного розбігу.</p> <p>Розвиток швидкісно-силових якостей.</p> <p>Рухлива гра з елементами бігу та стрибків.</p>	2

20.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b>  Виконання контрольного навчального нормативу з бігу на 30 м.  Вдосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання» із прямого та бокового розбігу.  Розвиток швидкості.  Рухлива гра.</p>	2
21.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b>  Вивчення техніки рівномірного бігу на дистанції 800 м.  Удосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».  Розвиток швидкості та витривалості.  Рухлива гра.</p>	2
22.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b>  Вивчення техніки метання малого м'яча способом «із-за спини через плече» на дальність.  Вивчення тактики бігу та правильного дихання на дистанції 1000 м.  Розвиток витривалості.  Рухлива гра з елементами метання в ціль.</p>	2
23.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b>  Вдосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання».  Виконання контрольного навчального нормативу з бігу на 1500 м.  Розвиток витривалості.  Рухлива гра.</p>	2
24.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b>  Виконання контрольного навчального нормативу з метання малого м'яча.  Вивчення техніки бігу по місцевості з природними перешкодами.  Розвиток швидкості, спритності.  Рухлива гра.</p>	2
25.	<p><b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b>  Виконання контрольного навчального нормативу зі стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».</p>	2

	Вивчення техніки й тактики бігу на 1500 м. Розвиток силових та швидкісних якостей. Виховання сміливості та спритності.	
26.	<b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b> Удосконалення техніки спеціальних бігових вправ, про бігання відрізків 15-20 м із прискоренням. Удосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Розвиток швидкісної витривалості. Рухлива гра з елементами бігу та стрибків.	2
27.	<b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b> Удосконалення техніки естафетного бігу 4x100 м. Виконання контрольного навчального нормативу з метання гранати на дальність. Розвиток швидкості, силових якостей. Рухлива гра.	2
28.	<b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b> Вивчення техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Навчити штовхання ядра з місця. Розвиток сили. Спортивна гра.	2
29.	<b>Організація та проведення змагань</b> (з загальної фізичної підготовки, шкільної програми, класифікаційної програми).	2
30.	<b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b> <b>Фізична підготовка.</b>	2
31.	<b>Проведення уроків з легкої атлетики згідно програми ЗОШ. Аналіз проведення уроку.</b> <b>Тестування.</b>	4
32.	<b>Індивідуальні науково-дослідні завдання.</b> <b>Підведення підсумків занять за семестр.</b>	6

#### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>2 курс</b>		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу.	6
2.	Загальна та спеціально-фізична підготовка.	6
3.	Вправи на стрибучість	4
4.	Вправи на гнучкість.	4

5.	Виконання силових та швидкісно-силових вправ.	4
6.	Записати комплекс ЗРВ в парах.	4
7.	Замалювати і записати вивчені вправи.	4
8.	Замалювати і записати вивчений комплекс ЗРВ	4
9.	Виконання вправ ЗРВ, спеціальних вправ, вправ на розвиток швидкості.	6
10.	Записати комплекс ЗРВ в русі.	6
11.	Записати комплекс ЗРВ на місці	6
12.	Замалювати і записати вивчені вправи	6
13.	Словник термінів	6
<b>3 курс</b>		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	16
2.	Виконання вправ ЗРВ, спеціальних вправ, вправ на розвиток сили	18
3.	Загальна та спеціально-фізична підготовка.	16
4.	Самоконтроль знань, вмінь та навичок, здобутих в процесі проведення лекційного та практичного курсів.	18
5.	Словник термінів.	16
6.	Виконання вправ ЗРВ, спеціальних вправ, вправ на розвиток фізичних якостей.	18
7.	Складання комплексу загально розвиваючих вправ для підготовчої, основної та заключної частин уроку.	16
8.	Написання сценарію спортивного вечора в школі.	16
	<b>Разом</b>	<b>200</b>

### 9. Індивідуальні завдання (ІНДЗ)

1. Основи техніки бігу.
2. Основи техніки стрибків та метань.
3. Особливості використання змагального методу на уроках легкої атлетики.
4. Техніка стрибків у висоту з розбігу
5. Техніка стрибків у довжину з розбігу
6. Техніка безпеки на заняттях з метання
7. Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою.
8. Зміст та структура уроку з легкої атлетики, конспект уроку.
9. Класифікація видів легкої атлетики та їх характеристика
10. Легка атлетика в системі фізичного виховання.
11. Місце легкої атлетики в комплексній програмі з фізичного виховання.
12. Оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення використання легкоатлетичних вправ.
13. Види і характер змагань по легкій атлетиці
14. Правила змагань з бігу на короткі дистанції.
15. Правила змагань з бігу на середні та довгі дистанції
16. Правила змагань з естафетного бігу

17. Правила змагань з бар'єрного бігу
18. Правила змагань з метання гранати.
19. Правила змагань з стрибків у довжину з розбігу
20. Правила змагань із спортивної ходьби.
21. Правила змагань із стрибків у висоту з розбігу.
22. Реалізація принципу активності на уроках легкої атлетики.
23. Спеціальна фізична підготовка легкоатлета.
24. Фазова, кінематична та динамічна структура ходьби та бігу.
25. Фізична підготовка легкоатлета.
26. Тактична підготовка легкоатлета
27. Психологічна підготовка легкоатлета
28. Фактори, що впливають на результативність стрибків у висоту.
29. Міри безпеки в процесі навчання і профілактика травматизму
30. Вплив занять легкою атлетикою на організм учнів

### **Порядок подання та захист ІНДЗ**

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді реферату обсягом до 10 арк.
2. ІНДЗ подається викладачу не пізніше ніж за 2 тижні до підсумкового контролю або завершення семестру.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (семінарському, практичному) на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до 5-ти хв.).
4. Оцінка за ІНДЗ враховується при виведенні підсумкової оцінки з навчального курсу. Максимальна кількість балів – 15.

### **Критерії оцінювання ІНДЗ**

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

**1 бал** – студент має початковий рівень знань і не виявляє інтерес до навчального матеріалу; механічно відтворює зміст відповідного параграфу підручника/посібника; копіює певне завдання без будь-яких власних висновків та узагальнень;

**2 бали** – студент виявляє первинний інтерес до навчального матеріалу; має фрагментарні навички в роботі з підручником, але самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання;

**3 бали** – студент знає близько половини навчального матеріалу і здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача; описує

явища, процеси без пояснень їх причин; за допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, але слабо орієнтується в поняттях;

**4 бали** – студент знає більше половини навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал, але відтворює його з помилками та неточностями; здатен з помилками й неточностями дати визначення основних понять; відповіді на додаткові питання непослідовні та нелогічні;

**5 балів** – студент має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу; формулює поняття, наводить приклади, підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен за необхідності використовувати наочні матеріали;

**6 балів** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена;

**7 балів** – студент самостійно відтворює домінуючу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати набуті знання при розв'язуванні психологічних задач; користується додатковими джерелами;

**8 балів** – студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії та факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє застосовувати засвоєний матеріал у стандартних ситуаціях;

**9 балів** – студент уміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних теоретичних положень; самостійно користується додатковими джерелами; свідомо контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає таблиці та схеми;

**10 балів** – знання студента є достатньо повними; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями;

**11 балів** – студент уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами та фактами, розглядати виявлені закономірності, робити самостійні висновки; загалом належною мірою контролює власну учбову діяльність;

**12 балів** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатен використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали;

**13 балів** – студент самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну щодо власної;

**14 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ;

**15 балів** – студент вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї;

самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал у будь-якій формі; активно розвиває свої обдарування та нахили; вільно висловлює перспективи у відповідній сфері досліджень.

### 10. Методи навчання

Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція.

Наочні: ілюстрація, демонстрація, показ.

Практичні методи:

Для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються також індивідуальні консультації.

### 11. Методи контролю

Контрольні роботи, контрольні нормативи, залікові комбінації, тестування фізичних якостей, тести, ІНДЗ.

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

*Приклад для заліку*

Поточне тестування та самостійна робота											
Модуль 1									Модуль 2		
Змістовний модуль 1. Теоретичні знання	Змістовний модуль 2. Практичні вміння та навички								Змістовний модуль 1. Сам. та індив. робота	Сума	
T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7.	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	ІНДЗ T1	П/Т T2	100
10	10	10	10	5	5	5	10	10	15	10	

Залікові вимоги

- Здати залік і екзамен з пройдених розділів теоретичного курсу.
- Виконати вимоги із самостійної роботи.
- Одержати позитивну оцінку за проведення навчальної практики.
- Здати залік з техніки видів легкої атлетики, пройдених на практичних заняттях, за умови одночасного виконання наступних нормативів.

Види легкої атлетики	НОРМАТИВИ					
	жінки			чоловіки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Спортивна ходьба	оцінка техніки					
Біг на 800м (хв., с.)	3,10, 0	3,15, 0	3,20, 0	2,35, 0	2,40, 0	2,45, 0
Метання гранати (м)	25	23	20	40	38	35
Стрибки у висоту (см)	120	115	110	140	135	130

Біг на 100м (с)	15,5	16,0	17,0	13,5	13,8	14,2
Естафетний біг (с)	65,0	66,0	68,0	54,0	55,0	56,0
Стрибки в довжину (м)	4,00	3,80	3,50	5,00	4,70	4,50
Штовхання ядра (м)	8,00	7,50	7,00	9,50	8,80	8,00
Потрійний стрибок (м)	8,00	7,50	7,00	10,00	9,50	9,00
Метання диска	оцінка техніки					
Бар'єрний біг	долання 5 бар'єрів (оцінка техніки)					

## Приклад для екзамену

Поточне тестування та самостійна робота											
Модуль 1								Модуль 2			
Змістовний модуль 1. Теоретичні знання		Змістовний модуль 2. Практичні вміння та навички							Підсумковий тест (екзамен)	Сума	
T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7.		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	40	100
10		5	5	10	10	5	5	5	5		
Техніка бігу на короткі дистанції											
Техніка виконання вправи		Бал		Типові помилки					Знижка за помилки		
<b>1.</b>	<b>За командою «На старт!»:</b>	<b>1,5</b>									
	- голову опустити вниз. - руки тримати паралельно.  - тулуб нахилити вперед, голову опустити, вісь плечей вивести за лінію старту. - тулуб відхилити назад, голову опустити.			Великий прогин спини. Руки надто зігнуті в ліктьових суглобах, широко розставлені. Надто глибокий сід, проекція плечей далеко від стартової лінії. Голова піднята високо, великий прогин спини, проекція плечей далеко за стартовою лінією.					0,3 0,2  0,5 0,5		
<b>2.</b>	<b>За командою «Увага!»:</b>	<b>1,0</b>									
	- більше зігнути ноги, тулуб опустити майже паралельно до землі. - тулуб відхилити назад, вісь плечей вивести за стартову лінію вперед.			Таз піднятий надмірно, ноги прямі і напружені.  Надмірне навантаження на кисті рук, таз недостатньо піднятий.					0,5  0,5		



<b>3.</b>	<b>За командою «Руш!»:</b>	<b>2,5</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розігнути руки в ліктьових суглобах.</li> <li>- правильне розміщення стартових колодок.</li> <li>- стопу нести низько над землею.</li> <li>- відштовхування відбувається вперед.</li>   <li>- низько нести руки біля землі, підборіддя опустити до грудей.</li>   <li>- виконання широких кроків в нахилі з акцентованим відштовхуванням.</li> <li>- вибігати під кутом, заданим планкою.</li> </ul>		<p>Рано підняті руки вгору. <b>0,3</b></p> <p>Вистрибування (а не вибігання) зі старту. <b>0,2</b></p> <p>Надмірно високо піднято стегно в першому кроці. <b>0,3</b></p> <p>Відштовхування ногами більше вгору ніж вперед. <b>0,5</b></p> <p>Обидві руки одночасно відводяться назад на першому кроці. <b>0,2</b></p> <p>Біг зі старту дрібними кроками на зігнутих ногах. <b>0,5</b></p> <p>Різкий підйом голови і випрямлення тулуба на перших кроках. <b>0,5</b></p>	
<b>4.</b>	<b>Під час бігу:</b>	<b>5,0</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відсутність в усій позі скутості, м'язового напруження.</li> <li>- дихання рівномірне, безперервне.</li> <li>- руки напівзігнуті в ліктьових суглобах, утримуються в цьому положенні невимушено, кисті розслаблені;</li>   <li>- рухи рук синхронні з рухами ніг;</li> <li>- махова нога опускається «згортаючим» м'яким рухом з передньої частини стопи на всю підошву, постановка стоп паралельна;</li> <li>- рівень підйому стегна вперед наближується до</li> </ul>		<p>Поза в цілому виглядає напруженою, скутою. <b>1,0</b></p> <p>Спостерігається затримка дихання. <b>0,5</b></p> <p>Руки притиснуті до тулуба або відведені в сторони, забагато зігнуті або затиснуті в ліктьових суглобах, пальці затиснуті в кулаки. <b>0,5</b></p> <p>Порушена узгодженість рухів рук і ніг. <b>1,0</b></p> <p>Стопи ставляться на п'яти або зразу на всю підошву, носки розведені назовні або в середину, стопи опускаються на опору твердо. <b>1,0</b></p> <p>Ступінь виносу стегна вперед не відповідає швидкості бігу, не</p>	

	горизонталі, видозмінюючись залежно від допустимої при навчанні швидкості бігу.		забезпечується оптимальна довжина кроку.	
<b>5.</b>	<b>При фінішуванні:</b>	<b>2,0</b>		
	- фінішування за 2-3м до стрічки. - фінішування пробіганням, не знижуючи швидкості.		Занадто швидке фінішування (за 8 - 10 м). Надмірний нахил тулуба в момент фінішування.	<b>1,0</b> <b>1,0</b>
	<b>Сума балів</b>	<b>12,0</b>		<b>12,0</b>
<b>Техніка бігу на середні та довгі дистанції</b>				
	<b>Техніка виконання вправи</b>	<b>Бал</b>	<b>Типові помилки</b>	<b>Знижка за помилки</b>
	<b>Постава під час бігу:</b>	<b>1,0</b>		
	- відсутність в усій позі скутості, м'язового напруження.		Поза в цілому виглядає напруженою, скутою.	<b>1,0</b>
	<b>Дихання під час бігу:</b>	<b>1,0</b>		
	- дихання рівномірне, безперервне. За глибиною відповідає м'язовим зусиллям; - при необхідності акцентує видих.		Спостерігається затримка дихання. Дихання недостатньо рівномірне, уривчасте. Відсутність уміння свідомо регулювати дихальні рухи.	<b>0,3</b> <b>0,2</b> <b>0,5</b>
	<b>Положення і робота рук під час бігу:</b>	<b>2,5</b>		
	- руки напівзігнуті в ліктьових суглобах, утримуються в цьому положенні невимушено, кисті розслаблені; - махові рухи рук спрямовані дещо навскоси-вперед у проекції середньої площини грудної клітки, назад в сторони; - махи руками назад активні, трохи акцентовані; - рухи рук синхронні з рухами ніг;		Руки притиснуті до тулуба або відведені в сторони, забагато зігнуті або затиснуті в ліктьових суглобах, пальці затиснуті в кулаки. Напрямок махових рухів рук зміщено поперек тулуба, недостатньо активний мах назад. Акцентований мах руками вперед. Порушена узгодженість рухів рук і ніг.	<b>1,0</b> <b>0,5</b> <b>0,5</b> <b>0,5</b>
	<b>Опускання стопи на опору і</b>	<b>4,5</b>		

<b>Відштовхування:</b>			
<p>- махова нога опускається «згортаючим» м'яким рухом з передньої частини стопи на всю підошву, постановка стоп паралельна;</p> <p>- перехід до поштовху ногою, що знаходиться позаду, трохи пружинистим, саме відштовхування від опори активне, енергійне і швидке;</p> <p>- після відштовхування (на початку фази польоту) нога розслабляється.</p>		<p>Стопи ставляться на п'яти або зразу на всю підошву, носки розведені назовні або в середину, стопи опускаються на опору твердо.</p> <p>Немає «згортаючого» руху, відсутня або дуже мала амортизація поштовху під час постановки ноги на опору.</p> <p>Відштовхування недостатньо активне, поштовхова нога недостатньо розгинається в колінному суглобі. Після поштовху усі ланки ноги залишаються напруженими.</p>	<p><b>1,5</b></p> <p><b>1,5</b></p> <p><b>0,5</b></p> <p><b>0,5</b></p> <p><b>0,5</b></p>
<b>Винос вперед махової ноги:</b>		<b>3,0</b>	
<p>- махова нога зразу після короткочасного розслаблення активним рухом стегна виноситься прямо вперед без бокових коливань;</p> <p>- рівень підйому стегна вперед наближується до горизонталі, видозмінюючись залежно від допустимої при навчанні швидкості бігу.</p>		<p>Винос стегна вперед недостатньо активний у зв'язку з коливальними рухами в поперечному напрямку, які викликають відповідні компенсаторні рухи тулуба і голови.</p> <p>Ступінь виносу стегна вперед не відповідає швидкості бігу, не забезпечується оптимальна довжина кроку.</p>	<p><b>2,0</b></p> <p><b>1,0</b></p>
<b>Сума балів</b>		<b>12,0</b>	<b>12,0</b>
<b>Техніка метання малого м'яча та гранати</b>			
<b>Техніка виконання вправи</b>		<b>Бал</b>	<b>Типові помилки</b>
			<b>Знижка за помилки</b>
<b>1.</b>	<b>Тримання снаряда:</b>	<b>1,5</b>	
	- м'яч утримується фалангами пальців металюної руки. Три пальці розміщені як важіль позаду		<p>Утримання м'яча на долоні з обхватом усіма пальцями.</p> <p><b>1,0</b></p> <p><b>0,5</b></p>

	<p>м'яча, а мізинець і великий палець підтримують м'яч збоку (граната утримується за край ручки, пальці розміщуються на ній в щільному хваті, а мізинець під її основою);</p> <p>- снаряд утримується у напіврозслабленій зігнутій руці над плечем, лікоть направлено вперед і в сторону, права кисть знаходиться на рівні голови.</p>		Надмірно високе положення кисті із снарядом перед кидком.	
<b>2.</b>	<b>Попередня частина розбігу:</b>	<b>1,5</b>		
	<p>- довжина кроків в цій частині розбігу приблизно на одну стопу менша, ніж під час спринтерського бігу;</p> <p>- біг здійснюється на передній частині стопи, ставлячи її пружно;</p> <p>- ліва рука працює як під час бігу.</p>		<p>Неузгодженість роботи рук і ніг.</p> <p>Постановка ноги на всю стопу</p>	<p><b>1,0</b></p> <p><b>0,5</b></p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина розбігу (кидкові кроки):</b>	<b>3,5</b>		
	<p>- якщо відведення відбувається в два кроки, необхідно лівою (правою) ногою попасти на відмітку;</p> <p>- до моменту закінчення другого кроку рука опускається дугою вперед-вниз-назад і набуває положення, що дозволяє метати снаряд із-за голови через плече;</p> <p>- кисть зі снарядом при цьому не опускається нижче рівня плечей;</p> <p>- кут між рукою і тулубом становить 90°;</p>		Надмірно високе положення кисті із снарядом перед кидком.	<b>1,0</b>

<p>- Плечовий пояс із завершенням відведення снаряда повертається вправо (приблизно на 90°);</p> <p>- ліва напівзігнута рука знаходиться на рівні осі плечей і в такт крокам здійснює рухи у горизонтальній площині, сприяючи набуванню найвигіднішого положення перед кидком;</p> <p>- третій «схресний» крок здійснюється акцентованим відштовхуванням лівою (правою) ногою і маховим винесенням напівзігнутої правої ноги у напрямі метання;</p> <p>- «схресний» крок закінчується постановкою лівої (правої) ноги дещо вліво, для збереження бокової рівноваги, на зовнішній край стопи з наступним її перекатом на всю ступню;</p> <p>- довжина схресного кроку залежить від сили відштовхування лівою ногою і розвороту таза. Чим більше цей розворот, тим менше крок.</p>		Відсутність схресного кроку.	2,5
<b>4. Фінальне зусилля:</b>	<b>4,5</b>		
<p>- фінальне зусилля починається з моменту проходження проекції ЗЦМТ (загального центру маси тіла) через точку опори;</p> <p>- вага металника знаходиться на зігнутій правій нозі (кут згину в колінному суглобі</p>		<p>Опущений лікоть під час кидка.</p> <p>Кидок зігнутою рукою.</p> <p>Кидок збоку.</p> <p>Кидок виконується в основному тільки рукою.</p> <p>Недостатнє випрямлення</p>	<p>1,0</p> <p>1,0</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>

	становить 122-145°), тулуб нахилено в протилежний бік. На противагу цьому ліва нога виведена в бік метання, вісь плечей і снаряда розташовані по лінії розбігу, права і ліва рука на лінії плечей, металник тримає снаряд у напрямі кидка, погляд спрямовано в бік метання; - внаслідок активного розгинання і повороту всередину правої ноги підсилюється поворот і виведення таза, в зв'язку з чим розтягуються м'язи верхньої частини тулуба і металної руки, які відстають у своєму русі; - ще до постановки лівої ноги відбувається миттєве виведення правої руки на кидок («захват» снаряда) шляхом повороту правої, злегка зігнутої руки назовні і лівої досередини.		ніг і тулуба при кидку. Зупинка перед кидком. Надмірно високе положення кисті із снарядом перед метанням.	0,5 0,5
<b>5.</b>	<b>Гальмування поступальної швидкості:</b>	<b>1,0</b>		
	- завершується метання хлистоподібним ривком рукою, розгинанням лівої ноги і перестановкою ніг стрибком для гальмування поступальної швидкості.		Заступ в сектор.	Кидок не зараховується
	<b>Сума балів</b>	<b>12,0</b>		
<b>Техніка стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»</b>				
<b>Техніка виконання вправи</b>		<b>Бал</b>	<b>Типові помилки</b>	<b>Знижка за помилки</b>
<b>1</b>	<b>Розбіг:</b>	<b>2,0</b>		
	- розбіг виконується під кутом 35-45 градусів;		Відсутність прямолінійності в розбігу.	<b>0,2</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розбіг виконується з місця або з підходу, коли стрибун робить декілька прискорених кроків і потім, попавши стопою на контрольну відмітку, починає розбіг;</li> <li>- кроки розбігу виконуються таким чином, щоб при постановці стоп на ґрунт не створювалось зайвого гальмування;</li> <li>- ногу на опору необхідно ставити м'яко, заґрібаючим рухом;</li> <li>- руки стрибуна працюють як при звичайному бігу, тулуб нахилений до передостаннього кроку;</li> <li>- довжина розбігу 7-9 бігових кроків.</li> </ul>		<p>Порушення ритму розбігу (швидкий початок та уповільнення перед відштовхуванням).</p> <p>Непопадання на місце відштовхування.</p>	<p><b>0,3</b></p> <p><b>1,5</b></p>
<b>2</b> .	<b>Поштовх:</b>	<b>5,5</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відштовхування починається з моменту торкання ґрунту поштовховою ногою;</li> <li>- в момент постановки махової ноги на опору спортсмен згинає і подає коліно вперед;</li> <li>- одночасно з просуванням вперед на сильно зігнутій маховій нозі і переходом її з п'яти на передню частину стопи тулуб займає вертикальне положення, таз випереджає вісь плечей, а поштовхова нога обганяє лінію таза;</li> <li>- махова нога активно розгинається, змінюючи напрям руху ЗЦМТ (загального центру маси тіла) вперед-вгору, руки</li> </ul>		<p>Постановка стопи на поштовх не точно по лінії розбігу.</p> <p>Нахил тулуба в сторону планки при відштовхуванні.</p> <p>Вища точка траєкторії польоту далеко за планкою.</p> <p>Неповне випрямлення поштовхової ноги і тулуба.</p>	<p><b>1,0</b></p> <p><b>1,0</b></p> <p><b>1,5</b></p> <p><b>2,0</b></p>

	<p>через сторони відводяться назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поштовхова нога ставиться на опору з п'яти майже випрямленою. Після амортизаційного згинання ноги у колінному суглобі (до 130°) і переходу з п'яти на всю стопу починається її прискорене розгинання;</li> <li>- дії сил поштовху, спрямованих по вертикалі, сприяє розгинання тулуба і мах вільною ногою і руками вгору. До моменту відриву від опори поштовхова нога та тулуб випрямлені, махова нога піднята, коліно на рівні грудей.</li> </ul>			
<b>3</b>	<b>Політ:</b>	<b>3,0</b>		
.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виліт виконується боком до планки. Махова нога знаходиться паралельно до неї, а поштовхова вільно опущена вниз;</li> <li>- у момент переходу планки, завдяки опусканню махової ноги за планку, поштовхова нога дугоподібним рухом з поворотом коліна і носка дещо назовні переноситься через планку. Внаслідок цих рухів тулуб повертається до планки і поштовхової ноги, нахиляється в сторону розбігу, а таз швидко переміщається над планкою.</li> </ul>		Збивання планки маховою ногою або поштовховою.	<b>3,0</b>
<b>4</b>	<b>Приземлення:</b>	<b>1,5</b>		
.				



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в момент переходу через планку внаслідок нахилу голови, плечей вперед стрибун піднімає вище таз;</li> <li>- рух тулуба в сторону планки дає можливість краще відійти від планки;</li> <li>- руки опускаються вниз і розводяться в сторони.</li> </ul> <p>Поштовхова нога переноситься над планкою, а приземлення відбувається боком до планки спочатку на махову ногу, а потім на поштовхові.</p>		Приземлення на обидві ноги.	<b>1,5</b>
<b>Сума балів</b>		<b>12,0</b>		
<b>Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»</b>				
<b>Техніка виконання вправи</b>		<b>Бал</b>	<b>Типові помилки</b>	<b>Знижка за помилки</b>
<b>1</b>	<b>Розбіг:</b>	<b>2,0</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перша частина розбігу нагадує біг спринтера з низького старту;</li> <li>- тулуб нахилено вперед, руки працюють енергійно;</li> <li>- в середині розбігу стрибун поступово випрямляється (80-82°). Нога на доріжку ставиться загрибаючим активним рухом зверху вниз під себе з акцентом на передню частину стопи, без опускання на п'яту;</li> <li>- в другій частині розбігу зростання швидкості відбувається в основному завдяки збільшенню частоти бігових кроків (темпу);</li> <li>- тулуб стрибуна на останніх кроках розбігу продовжує зберігати</li> </ul>		<p>Переминання з ноги на ногу, перескоки.</p> <p>Збільшення довжини кінцевих кроків розбігу, а особливо останнього.</p> <p>Надмірний нахил тулуба вперед або назад.</p> <p>Нестабільність бігових кроків.</p> <p>Непопадання на планку.</p>	<p><b>0,1</b></p> <p><b>0,3</b></p> <p><b>0,3</b></p> <p><b>0,3</b></p> <p><b>1,0</b></p>

	<p>незначний нахил вперед (8-10°), погляд спрямований прямо-вперед;</p> <p>- повне випрямлення тулуба відбувається тільки при виконанні останнього бігового кроку через активне виведення тазу вперед.</p>			
<b>2</b>	<b>Відштовхування:</b>	<b>5,5</b>		
	<p>- на місце відштовхування нога ставиться активним рухом під кутом 65-70°, на всю стопу;</p> <p>- кут згину в колінному суглобі становить 170-175°. Прискорена постановка ноги на брусок сприяє збереженню горизонтальної швидкості;</p> <p>- після постановки поштовхової ноги відбувається її згинання в колінному (140-148°) та таранно-гомільковому суглобах. Розгинання поштовхової ноги починається з моменту вертикалі;</p> <p>- махова нога, зігнута в колінному суглобі, в момент постановки поштовхової ноги знаходиться позаду і починає енергійний рух від тазу коліном вперед-вгору;</p> <p>- в момент проходження вертикалі стегно махової ноги вже випереджає стегно поштовхової ноги;</p> <p>- потужне і швидке випрямлення поштовхової ноги і підйом вперед - вгору махової ноги,</p>		<p>Розслаблені м'язи ноги (особливо стопи) при її постановці на місце відштовхування.</p> <p>Відсутність узгодженості в роботі махової ноги і рук.</p> <p>Надмірне опускання ЗЦМТ на останніх кроках розбігу.</p> <p>Низький підйом стегна махової ноги і недостатнє згинання її в колінному суглобі.</p>	<p><b>1,0</b></p> <p><b>1,0</b></p> <p><b>1,5</b></p> <p><b>2,0</b></p>

	супроводжується випрямленням тулуба. Плечі і груди піднімаються вгору.			
<b>3</b>	<b>Політ:</b>	<b>3,0</b>		
.	- руки після відштовхування опускаються, випрямляються і підтримують рівновагу; - після відштовхування в положенні вильоту в кроці махова нога дещо опускається вниз, поштовхова підтягається до неї і обидві вони наближаються до грудей; - стрибун займає положення групування з опущеними вниз руками.		Надмірний нахил тулуба.  Можливе обертання вперед в польоті, що суттєво зменшує ефективність стрибка.	<b>2,0</b>  <b>1,0</b>
<b>4</b>	<b>Приземлення:</b>	<b>1,5</b>		
.	- приблизно за 0,5 м до приземлення ноги майже повністю випрямляються, стрибун намагається викинути їх якомога далі вперед, одночасно відводячи руки назад; - приземлення здійснюється в положенні – сидячи або групуванням.		Передчасне групування для виконання приземлення.  Надмірний нахил тулуба і низький підйом стегон.	<b>1,0</b>  <b>0,5</b>
	<b>Сума балів</b>	<b>12,0</b>		

### ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

На практичних заняттях студенти безпосередньо освоюють техніку легкоатлетичних вправ, методику їх викладання. В процесі вивчення дисципліни студент повинен:

- оволодіти технікою основних видів легкої атлетики на рівні правильного показу;
- засвоїти суддівство видів легкої атлетики, що вивчаються;

- уміти робити підбір, правильно записувати і проводити окремі вправи;
- скласти комплекс вправ (6-8) на місці, в русі, з різними предметами;
- написати план-конспект шкільного уроку по легкій атлетиці;
- провести підготовчу частину уроку (12-15хв.) і навчання техніці одного з вивчених видів легкої атлетики.

На практичних заняттях, а також самостійно, студент повинен освоїти техніку видів легкої атлетики, що вивчаються, і виконати (одночасно з показом техніки) залікові нормативи. При вивченні видів необхідно мати на увазі вимоги (рухові установки), не виконавши які, не можна вважати себе готовим до заліку по техніці легкоатлетичних видів.

Під час практичних занять студент, по наперед складеному конспекту, проводить підготовчу частину уроку і навчання техніці однієї із задач якого-небудь виду легкої атлетики.

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### Критерії оцінювання за національною шкалою

**Оцінка А «5» («відмінно») (90–100):** студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі

способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

**Оцінка В «4» («добре») (82–89):** студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

**Оцінка С «4» («добре») (75–81):** студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

**Оцінка D «3» («задовільно») (67–74):** студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

**Оцінка E «3» («задовільно») (60–66):** має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

**Оцінка FX «2» (35-59) (з можливістю повторного складання):** студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

**Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом):** не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях.

### 13. Методичне забезпечення

Курс лекцій, навчальні картки, діаграми, відео, навчально-методичне забезпечення з дисципліни.

## 14. Рекомендована література

### Базова

1. Арф'єв В.Г. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. – Кам'янець-Подільський: "Абетка — Нова", 2001, – 384с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультету фізичної культури. – Черкаси.:Брама -ІСУЕП.2000.-316с.
3. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне удосконалення: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. – Кам'янець-Подільський,1998,ч2.-243с.
4. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі.5-9класи(102 уроки для кожного класу). – Харків.: Торсінг, 2003. – 288с.
5. Васьков Ю.В. Пашков І.М.Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи (102 уроки для кожного класу).-Харків.: Торсінг, 2003.- 256с.
6. Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
7. . Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
8. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001. – 112 с.
9. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.
- 10.Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. "Основи здоров'я і фізична культура". – К.: Початкова школа,2001.
- 11.

### Допоміжна

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
2. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
3. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
4. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
5. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
6. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004.

7. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
8. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 211 с.
9. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
10. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могила, 2003. – 26-48 с.

### **15. Інформаційні ресурси**

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf) Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>