

**Державний заклад «Південноукраїнський  
національний педагогічний університет імені  
К.Д.Ушинського»**

Кафедра теорії і методики фізичної культури  
та спортивних дисциплін

Башавець Н.А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО  
ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем  
зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

УДК 796:378.22(02)

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від )

Рецензенти:

С.О. Ігнатенко – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

М. О. Фідірко – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія»

Укладачі: доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Башавець Наталія Андріївна

Башавець Н.А. Методичні рекомендації до організації практичної та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання легкої атлетики» для здобувачів першого бакалаврського рівня Галузь знань 01 «Освіта» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура). ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» Одеса, 2020. 18 с.

Методичні рекомендації до організації практичної та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання легкої атлетики» містять питання та завдання до практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань, список рекомендованої літератури. Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, умінь та навичок одержаних під час навчання. Означені методичні рекомендації можуть стати у нагоді також науковцям, які досліджують проблему теорії і методики викладання легкої атлетики, тренерам ДЮСШ.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| Вступ.....  | 4  |
| Завдання для практичної та самостійної роботи студентів за змістовими модулями..... | 6  |
| Індивідуальні навчально-дослідні завдання.....                                      | 17 |
| Рекомендовані джерела інформації.....   | 18 |

## Вступ

**Мета навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»:** забезпечити опанування здобувачами фахової підготовки з теорія легкої атлетики; оволодіти методикою викладання видів легкої атлетики; сформувані уявлення про оздоровче, спортивне і прикладне значення легкої атлетики; моделювати засоби педагогічного впливу та ефективно застосовувати їх на заняттях з легкої атлетики на основі сформованого науково-педагогічного світогляду та потреб в постійній самоосвіті та саморозвитку.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» студенти мають засвоїти такі дисципліни, як «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Педагогіка», «Вступ зі спеціальності та історія фізичної культури», «Психологія».

**Очікувані результати навчання:** Унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають

**знати:**

- методику викладання видів легкої атлетики;
- класифікує зміст правила змагань з легкої атлетики;

**уміти:**

- організовувати і проводити заняття з легкої атлетики;
- володіти методикою навчання легкоатлетичним вправам;
- організувати та провести змагання з легкої атлетики;
- провести урок з легкої атлетики;
- написати конспект уроку з легкої атлетики.

Опанувати такі компетентності:

**Інтегральна компетентність:**

Здатність проектувати, конструювати і перетворювати окремі складові педагогічної діяльності, доцільно розробляти, моделювати засоби педагогічного впливу та ефективно застосовувати їх в практиці – добиватись високої точності управління терміновими і кумулятивними ефектами як в руховому так і в інтелектуальному аспектах.

**Загальні компетентності:**

**ЗК 1** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів.

**ЗК 2** Здатність планувати та управляти часом.

**ЗК 6** Здатність використовувати знання іноземної мови у освітній, професійній діяльності.

**ЗК 8** Здатність до міжособистісної взаємодії.

**Фахові компетентності:**

**ФК 4.** Здатність до управління процесом навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та вирішення оздоровчих і виховних задач.

**ФК 7** Здатність використовувати під час навчання основ фізичної реабілітації.

**ФК 9** Здатність використовувати різні методи, методики, методичні прийоми з навчання, виховання.

**ФК 11** Здатність забезпечувати в процесі професійної діяльності дотримання вимог безпеки, санітарно-гігієнічних норм, здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я.

**ФК 15** Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для підвищення ведення здорового способу життя, зокрема, з спортивних єдиноборств, гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики, краєзнавчо-туристичної діяльності орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

### Розподіл годин самостійної роботи студентів

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |        | Форма контролю         |
|-------|---|-----------------|--------|------------------------|
|       |   | Денна           | Заочна |                        |
| 1     | <b>Модуль 1.</b> Методика навчання біговим видам легкої атлетики<br><br><b>Змістовий модуль 1. 1.</b> Методика навчання бігу на короткі дистанції |                 |        | Усне опитування, залік |
| 2     | Тема 1. Навчання техніці бігу по дистанції. Навчання виконанню низького старту  | 4               | 4      |                        |
| 3     | Тема 2. Установка стартових колодок та вибігання зі стартових колодок. Методика навчання бігу по віражу   | 2               | 3      |                        |
| 4     | <b>Змістовий модуль 1.2.</b> Методика навчання кросовому бігу   |                 |        |                        |
| 5     | Тема 1. Методика навчання кросовому бігу. Методика навчання естафетному бігу.   | 3               | 4      |                        |
| 6     | <b>Модуль 2.</b> Методика навчання стрибкам   |                 |        |                        |
| 7     | <b>Змістовий модуль 2.1.</b> Методика навчання стрибкам в довжину   |                 |        |                        |
| 8     | Тема 1. Методика навчання стрибкам в довжину засобом «зігнувши ноги»  | 6               | 4      |                        |
| 9     | Тема 2. Методика навчання стрибкам в довжину засобом  | 6               | 6      |                        |

|    |   |           |           |  |
|----|---|-----------|-----------|--|
|    | «прогинаючись», «ножиці»  |           |           |  |
| 10 | <b>Змістовий модуль 2. 2.</b> Методика навчання стрибкам вгору    |           |           |  |
| 11 | Тема 1. Методика навчання засобом «перекрокування»                | 4         | 4         |  |
| 12 | Тема 2. Методика навчання стрибкам вгору засобом «фосбері-флоп»   | 3         | 6         |  |
| 13 | <b>Змістовий модуль 2.3.</b> Методика навчання потрійному стрибку |           |           |  |
| 14 | Тема 1. Методика навчання потрійному стрибку                      | 4         | 6         |  |
| 15 | <b>Модуль 3.</b> Методика навчання метанню малого м'яча           |           |           |  |
| 16 | Тема 1. Метання малого м'яча з місця                              | 4         | 4         |  |
| 17 | Тема 2. Метання малого м'яча з розбігу                            | 4         | 6         |  |
| 18 | <b>Модуль 4.</b> Легка атлетика у шкільній програмі               |           |           |  |
| 19 | Тема 1. Шкільна програма  | 4         | 1         |  |
| 20 | Тема 2. Урок як основна форма учбово-виховного процесу            | 6         | 2         |  |
|    | <b>Разом</b>  | <b>50</b> | <b>50</b> |  |

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

### Модуль 1. Методика навчання біговим видам легкої атлетики.

#### Змістовий модуль 1.1. Методика навчання бігу на короткі дистанції

**Тема 1:** *Навчання техніці бігу по дистанції.* Підготовчі, підводячі вправи для навчання рухам рук. Вправи для навчання рухам ніг. *Навчання виконанню низького та високого старту.* Підготовчі, підвідні вправи для навчання виконанню основних стартових команд (лекційне заняття 2 год.; практичне заняття 1 год.).

#### Теоретичні питання до заняття:

1. Методика навчання стартовому розбігу на короткі дистанції. Засоби та методичні вказівки.
2. Особливості методики навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Опишіть засоби навчання, методичні вказівки, можливі помилки та причини їх виникнення.
4. Методика навчання техніки високого старту й фінішування.
5. Методика навчання техніки низького старту й фінішування.

6. Методика розвитку швидкісних здібностей.

### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Скласти комплекс підвідних вправ для навчання рухам рук.
3. Скласти комплекс підвідних вправ для навчання рухам ніг.
4. Підберіть підготовчі вправи при навчанні бігу на короткі дистанції.
5. Підберіть підвідні та спеціальні вправи при навчання бігу на короткі дистанції.
6. Охарактеризувати основні завдання при навчанні бігу на короткі дистанції.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Мехрікадзе В.В. Біг на короткі дистанції. посібник. Білорус, держ. університет фіз. культури. Мінськ: БГУФК, 2015. 134 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи. навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 148с
3. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.
4. Врублевський, Е. П. Легка атлетика: основи знань в питаннях та відповідях. навчальний посібник. М.: Спорт, 2016. 240 с.

#### **Допоміжна**

1. Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н. Легка атлетика. К.: Логос, 2017. 759 с.
2. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. навчальний посібник. К.: Олімп. пра, 2012.108 с.
3. Мехрікадзе В. В. Біг на короткі дистанції. посібник. Мінськ: БГУФК, 2015. 134 с.

**Тема 2:** Установа стартових колодок та вибігання та вибігання зі стартових колодок. Основні та попередні стартові команди. Методика навчання бігу по віражу. Техніка роботи рук і ніг при бігу по віражу. Старт з вибіганням на віраж (практичне заняття 1 год.).

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Основні правила при установці стартових колодок. Послідовність налаштування стартових колодок спринтера.
2. Основні та попередні стартові команди.
3. Методика навчання постановці ніг при низькому старті
4. Методика навчання вибігання зі стартових колодок. Методика навчання стартового розбігу
5. Методика навчання фінішуванню

6. Старт з вибіганням на віраж.

#### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Методика послідовності навчання бігу по віражу
2. Скласти підвідні вправи для навчання бігу по віражу
3. Методика навчання старту з вибіганням на віраж без стартових колодок.
4. Методика навчання старту з вибіганням на віраж зі стартових колодок.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с
2. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів. метод. посіб. Л., 2011. 106 с.
3. Лемешко В. Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів. навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2014. 249 с.

##### **Допоміжна**

1. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. навч. посіб. К.: Олімп. лра, 2012. 108 с.
2. Чеснокова Н.Н., Никитушкина В.Г. Легкая атлетика. учеб. М.: Физ. культура, 2010. 448 с.

#### **Змістовий модуль 1.2. Методика навчання кросовому бігу**

**Тема 1:** *Методика навчання кросовому бігу. Техніка безпеки. Правильне дихання під час бігу. Техніка бігу. Темп бігу. Стомлення*  
*Методика навчання естафетному бігу. Підвідні вправи для навчання естафетному бігу. Робота рук з естафетною паличкою. Прийом-передача естафетної палички ( практичне заняття 2 год.).*

##### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Основні етапи методики навчання кросовому бігу.
2. Методика навчання диханню під час кросовому бігу.
3. Методика навчання бігу по прямій з рівномірною та перемінною швидкістю у природних умовах, додання перешкод, біг з гори та угору
4. Охарактеризуйте темп бігу, стомлення.
5. Методика навчання передачі естафети. Прийом-передача естафетної палички.
6. Методика навчання старту та стартового прискорення в естафетному бігу.
7. Поясніть способи положення стартів в естафетному бігу. .
8. Визначіть та опишіть основи техніки старту та додання 1 етапу в естафетному бігу.
9. Опишіть особливості техніки старту на 2-4 етапах естафетного бігу.



10. Методика послідовності навчання естафетному бігу.

### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Назвати засоби засвоєння техніки подолання на гору і з гори.
2. Назвати засоби для навчати бігу на ґрунтах різної твердості.
3. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для навчання кросовому бігу.
4. Охарактеризувати основні завдання при навчанні кросовому бігу.
5. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для навчання естафетному бігу.
6. Методика роботи рук з естафетною паличкою.
7. Охарактеризувати основні завдання при навчанні естафетному бігу.
8. Скласти план-конспект з вивчення техніки бігу.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н. Легка атлетика. Учень. К.: Логос, 2017. 759 с.
2. Кудряшова Т.І., Губченко О.О.. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
3. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. Навч. посіб.К.: Олімп. лра, 2012. 108 с.
4. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів. метод. посіб. Л., 2011. 106 с.
5. Ткаченко В.Т. Практикум з легкої атлетики. навч.посібник. К. Освіта Україна, 2011. 268 с.
6. Романов, Н. С. Бігайте швидше, довше і без травм. М.: Манн, Іванов і Фербер, 2015. 244 с.
7. Чеснокова Н.Н., Никитушкина В.Г. Легка атлетика. учеб. М. : Физ. культура, 2010. 448 с.

#### **Допоміжна**

1. Врублевський, Е. П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях. навч. посібник. М. : Спорт, 2016. 240 с
2. Джалилов А. Б. Візуальна оцінка рухових дій у зв'язку з удосконаленням професійних навичок фахівців з легкої атлетики: (на прикладі бігу з максимальною швидкістю): монографія. Т.: ТГУ, 2015. 113 с.
3. Маслаков, В. М. Змагальна діяльність в бігу на короткі дистанції, естафетному і бар'єрному бігу: технічні та тактичні аспекти спортивної майстерності легкоатлетів: (до підсумків XV чемпіонату світу 2015 р): на шляху до XXXI Олімпійських ігор. м Ріо-де-Жанейро, 2015. К.100 с.
4. Лидьярд, А. Л. Біг з Лидьярдом: доступні методики оздоровчого бігу від великого тренера XX століття. М.: Манн, 2016. 338 с.
5. Полунін, А. Планета марафон. М., 2013. 298 с.

6. Оганджанов, А. Л. Комплексний контроль в легкій атлетиці. навч. посібник М.: МДПУ, 2014. 185 с
7. Рудін, М. В. Спеціальні вправи легкоатлетів як основа спортивного тренування. учеб.-метод. посібник. Бр: РІО БГУ, 2016. 129 с
8. Томпсон, П. Дж. Л. Введення в теорію тренування: Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. М.: Людина, 2014. 192 с.

## **Модуль 2. Методика навчання стрибкам**

### **Змістовий модуль 2.1. Методика навчання стрибкам в довжину**

**Тема 1: Методика навчання стрибкам в довжину засобом «зігнувши ноги».** Навчання відштовхуванню. Сполучення розбігу та відштовхування. Приземлення. Навчання рухам у фазі польоту (лекційне заняття 2 год.; практичне заняття 2 год.).

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Методика послідовності навчання стрибкам в довжину
2. Методика навчання роботі рук і тулуба під час виконання стрибка
3. Навчання рухам у фазі польоту.
4. Методика навчання приземленню у групуванні.
5. Фаза приземлення.

#### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Підібрати підготовчі вправи для кожної з фаз навчання стрибкам в довжину.
3. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для кожної з фаз навчання стрибкам в довжину.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: монографія. Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 280 с.
2. Рудін, М. В. Спеціальні вправи легкоатлетів як основа спортивного тренування. уч.-метод. посібник. Бр.: РІО БГУ, 2016. 129 с.
3. Сидорова, Е. Н. Спеціальні вправи для навчання видам легкої атлетики. Навч.посібник для вищ. навч. зав. Кр.: СФУ, 2016. 147 с

##### **Допоміжна**

1. Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н. Легка атлетика. учебник. К.: Логос, 2017. 759 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 148с.

**Тема 2:** *Методика навчання стрибкам в довжину засобом «прогинаючись», «ножиці».* Навчання відштовхуванню. Сполучення розбігу та відштовхування. Приземлення. Навчання рухам у фазі польоту (практичне заняття 4 год.).

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Методика навчання відштовхуванню через один біговий крок під час стрибків в довжину з розбігу.
2. Методика навчання відштовхуванню через три бігових кроки під час стрибків в довжину з розбігу.
3. Сполучення розбігу та відштовхування.
4. Методика навчання рухам у фазі польоту. Приземлення.

#### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Підібрати підготовчі вправи для навчання стрибка в довжину з розбігу засобом “прогинаючись”.
2. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для навчання стрибка в довжину з розбігу засобом “прогинаючись”.
3. Підібрати підготовчі вправи для навчання стрибка в довжину з розбігу засобом “ножиці”.
4. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для навчання стрибка в довжину з розбігу засобом “ножиці”.
5. Охарактеризувати основні завдання при навчанні стрибка в довжину з розбігу.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Балахнічева В. В., Зеліченко В. Бігай! Стрибай! Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. М.: Людина, 2013. 213 с.
2. Врублевський, Е.П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях. навч. посібник. М.: Спорт, 2016. 240 с
3. Кутек Т.Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: монографія. Ж.: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 280 с.

#### **Змістовий модуль 2.2. Методика навчання стрибкам вгору**

**Тема 1:** *Методика навчання стрибкам вгору засобом «перекрокування».* Навчання відштовхуванню. Навчання розбігу в сполученні з відштовхуванням. Навчання переходу через планку (фаза польоту) і приземленню (лекційне заняття 2 год.; практичне заняття 2 год.).

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Методика послідовності навчання стрибкам вгору з розбігу засобом «перекрокування»

2. Методика навчання відштовхуванню при стрибках вгору з розбігу засобом «перекрокування». Поєднання фази розбігу і відштовхування.
3. Методика навчання переходу через планку (фаза польоту) і приземленню.

#### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Підібрати підготовчі вправи для кожної з фаз навчання стрибкам вгору з розбігу засобом «перекрокування».
3. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для кожної з фаз навчання стрибкам вгору з розбігу засобом «перекрокування».

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Базова**

1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи. Навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 148 с.
2. Мехрікадзе, В. В. Сучасний погляд на техніку стрибка у висоту: навч. посібник. К: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. 39 с.
3. Сидорова Е. Н. Спеціальні вправи для навчання видам легкої атлетики. Навч. посібник для вищ. навч. зав. Кр.: СФУ, 2016. 147 с
4. Томпсон, П. Дж. Л. Введення в теорію тренування: Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. М.: Людина, 2014. 192 с.

**Тема 2:** *Методика навчання стрибкам вгору засобом «фосбері-флоп».* Навчання відштовхуванню. Навчання розбігу в сполученні з відштовхуванням. Навчання переходу через планку (фаза польоту) і приземленню (практичне заняття 4 год.).

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Послідовність навчання стрибкам вгору з розбігу засобом «фосбері-флоп»
2. Методика навчання розбігу і відштовхуванню.
3. Методика навчання переходу через планку (фаза польоту) і приземленню.
4. Обґрунтувати особливості кожної з фаз та їх значення для результату вцілому.
5. Сформулювати засоби для навчання техніки відштовхування у стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».
6. Сформулювати засоби для навчання техніки переходу через планку та приземлення в стрибку у висоту способом «фосбері-флоп».
7. Сформулювати засоби для навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» з скороченого розбігу.
8. Сформулювати засоби для навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» з повного розбігу.

9. Дати аналіз основним помилкам, причини їх виникнення та засоби виправлення.
10. Сформулювати спільні риси і відмінності стрибків у висоту з розбігу способом «переступання» та «фосбері-флоп».

#### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Підібрати підготовчі вправи для навчання стрибкам вгору з розбігу способом «фосбері-флоп».
2. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для навчання стрибкам вгору з розбігу засобом «фосбері-флоп».
3. Охарактеризувати основні завдання при навчанні стрибка в висоту з розбігу.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Балахнічева В. В., Зеліченко В. Бігай! Стрибай! Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. Людина, 2013. 213 с.
2. Врублевський Е.П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях. навч. посібник. М.: Спорт, 2016. 240 с
3. Мехрікадзе В. В. Стрибки у висоту. посібник. Мінськ: БГУФК, 2012. 33с.
4. Романов Н.С. Бігайте швидше, довше і без травм. М.: Манн, 2015. 244с.
5. Стрижак А. Г. Стрибок у висоту: система підготовки стрибунів високої кваліфікації. М.: Академія здоров'я, 2015. 87 с.

#### **Допоміжна**

1. Томпсон, П. Дж. Л. Введення в теорію тренування: Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. М.: Людина, 2014. 192 с
2. Сидорова Е. Н. Спеціальні вправи для навчання видам легкої атлетики. навч. посібник для вищ. навч. зав. Кр.: СФУ, 2016. 147 с.

### **Змістовий модуль 2.3. Методика навчання потрійному стрибку**

Тема 1. Методика навчання потрійному стрибку. Особливості кожної з фаз потрійного стрибка. Підготовчі, підвідні та спеціальні вправи (лекційне заняття 2 год.; практичне заняття 4 год.).

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Послідовність вправ, які застосовуються при навчанні потрійному стрибку.
2. Особливості кожної з фаз потрійного стрибка.
3. Назвати засоби для навчання техніки «скоку» та засоби для навчання техніки «кроку» і поєднанню «скоку» і «кроку».
4. Охарактеризувати техніку розбігу, її параметри.
5. Пояснити особливості техніки стрибків після відштовхування.
6. Проаналізувати результативність кожної фази стрибка.

7. Обґрунтувати особливості даного виду стрибка.
8. Порівняти техніку польоту при різних фазах.
9. Проаналізувати помилки, що були допущені під час виконання основ техніки потрібного стрибка.

### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Підібрати підготовчі вправи для навчання потрібному стрибку.
3. Підібрати підвідні та спеціальні вправи для навчання потрібному стрибку.
4. Охарактеризувати основні завдання при навчанні потрібному стрибку.
5. Скласти план-конспект з вивчення техніки стрибка.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Базова**

1. Балахнічева В.В., Зеліченко В. Бігай! Стрибай! Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. М.: Людина, 2013. 213 с
2. Врублевський Е.П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях. навч. посібник. М.: Спорт, 2016. 240 с.
3. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: монографія. Ж.: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 280 с.

#### **Допоміжна**

1. Оганджанов, А. Л. Комплексний контроль в легкій атлетиці. навч. посібник М.: МДПУ, 2014. 185 с.
2. Рудін М.В. Спеціальні вправи легкоатлетів як основа спортивного тренування. учеб.-метод. посібник. Бр.: РІО БГУ, 2016. 129 с.

### **Модуль 3. Методика навчання метанню малого м'яча**

Тема 1. Метання малого м'яча з місця. Методика навчання метання малого м'яча. Підготовчі, підвідні та спеціальні вправи (практичне заняття 2 год.).

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Послідовність методики навчання метанню малого м'яча.
2. Особливості методики навчання метанню малого м'яча.
3. Окресліть методичні рекомендації під час навчання метанню малого м'яча.

#### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Підібрати підготовчі вправи при навчання метанню малого м'яча.
2. Підібрати підвідні та спеціальні вправи при навчанні метанню малого м'яча
3. Охарактеризувати основні завдання при навчанні метанню малого м'яча.

## **Рекомендовані джерела інформації**

### **Базова**

1. Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н Легка атлетика. учебник. К.: Логос, 2017. 759 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 148с.
3. Лемешко В. Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів. навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2014. 249 с.

Тема 2. Метання малого м'яча з розбігу. Методика навчання метання малого м'яча з повного розбігу. Підготовчі, підвідні та спеціальні вправи (практичне заняття 2 год.).

### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Методика навчання метання малого м'яча з повного розбігу в сітку або на недалеку відстань.
2. Методика навчання метання малого м'яча на дальність польоту.
3. Окресліть методичні рекомендації під час навчання метання малого м'яча з розбігу.

### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Підібрати підготовчі вправи при навчанні метання малого м'яча з розбігу
2. Підібрати підвідні та спеціальні вправи при навчанні метання малого м'яча з розбігу
3. Скласти план-конспект з вивчення техніки метання малого м'яча.

## **Рекомендовані джерела інформації**

1. Оганджанов А. Л. Комплексний контроль в легкій атлетиці. навч. посібник. М.: МДПУ, 2014. 185 с.
2. Рудін М. В. Спеціальні вправи легкоатлетів як основа спортивного тренування. учеб.-метод. посібник. Б.: РІО БГУ, 2016. 129 с
3. Сидорова, Е. Н. Спеціальні вправи для навчання видам легкої атлетики. навч. посібник для вищ. навч. зав. Кр.: СФУ, 2016. 147 с

## **Модуль 4. Легка атлетика в шкільній програмі**

**Тема 1:** Шкільна програма. Легка атлетика на заняттях з фізичної культури у початкових класах. Легка атлетика на заняттях з фізичної культури у середніх класах (лекційне заняття 2 год.; практичне заняття 2 год.).

### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Особливості викладання легкої атлетики на заняттях з фізичної культури у початкових класах.
2. Особливості викладання легкої атлетики на заняттях з фізичної культури у середніх класах.
3. Програма з фізичної культури (легка атлетика) в початкових класах.
4. Програма з фізичної культури (легка атлетика) в середніх класах.

### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу.
2. Відповідно тематики програми з фізичної культури (легка атлетика) в початкових класах сформулювати послідовність завдань за певними темами.
3. Відповідно тематики програми з фізичної культури (легка атлетика) в середніх класах сформулювати послідовність завдань за певними темами.

### **Рекомендовані джерела інформації**

1. Врублевський, Е. П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях. навч. посібник. М.: Спорт, 2016. 240 с.
2. Оганджанов, А. Л. Комплексний контроль в легкій атлетиці. навч. посібник. М.: МДПУ, 2014. 185 с.
3. Рудін, М.В. Спеціальні вправи легкоатлетів як основа спортивного тренування. учеб.-метод. посібник. Б.: РІО БГУ, 2016. 129 с.

**Тема 2:** Урок як основна форма учбово-виховного процесу. Особливості викладання легкої атлетики в закладах загальної середньої освіти. Використання основних методів та засобів (практичне заняття 4 год.).

### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Особливості підготовчої, основної та заключної частин уроку з фізичної культури (легка атлетика).
2. Використання ігрового та змагального методів на уроках з фізичної культури (легка атлетика).
3. Особливості використання рухливих ігор на уроках з фізичної культури (легка атлетика).
4. Використання між предметних зв'язків на уроках з фізичної культури (легка атлетика).

### **Завдання до самостійної роботи:**

1. Підготуватися до проведення уроку з фізичної культури (легка атлетика – біг, стрибки, метання).

### **Рекомендовані джерела інформації**

1. Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н. Легка атлетика. учебник. К.: Логос, 2017. 759 с.



2. Лемешко В. Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів. навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2014. 249 с.
3. Ячнюк І. О. Легка атлетика. навч.-метод. посіб. Чернівці: ЧНУ ім. Ю.Федьковича, 2018.164 с.

### Допоміжна

1. Гацко О.В., Дереза Т.Г., Гнучова Н.П. Легкоатлетичні вправи. навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 148с.
2. Томпсон П. Дж. Л. Введення в теорію тренування: Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. М.: Людина, 2014.192 с
3. Сидорова Е. Н. Спеціальні вправи для навчання видам легкої атлетики. навчальний посібник для вищ. навч. зав. К: СФУ, 2016. 147 с

### ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (за вибором)

Індивідуальна робота передбачає підготовку навчальних тез доповіді обсягом 3-5 сторінок. Навчальні тези доповіді визначено змістом практичних занять і виконується до практичного заняття з відповідної теми.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ

Обсяг 2-5 стор. Формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word for Windows 6.0,7.0,2000,2003,2007., шрифт – Times New Roman, розмір – 14, міжрядковий інтервал – 1,5. абз. відступ – 1,25 см., поля – 2 см.

Послідовність розміщення матеріалів у тезах доповіді:

- Назва тез (великі літери, шрифт - напівжирний), прізвище та ініціали автора (великі літери, шрифт-напівжирний), місце навчання, місто, в якому знаходиться навчальний заклад, країна, текст.

- Назва файлу має бути підписана українською мовою відповідно до прізвища та ініціалів автора тез (наприклад, Іванова І.І. \_тези).

- Використана література (без повторів) оформлюється в кінці тексту під назвою «Література».

| № з/п | Приблизна тематика тез навчальної доповіді      |
|-------|---|
| 1.    | Методика навчання біговим видам легкої атлетики |
| 2.    | Методика навчання стрибкам                      |
| 3.    | Методика навчання метанню малого м'яча          |
| 4.    | Легка атлетика у шкільній програмі              |
|       | На виконання теми за вибором                    |

## **Зразок оформлення тез доповідей:**

Легка атлетика у шкільній програмі НУШ  
**Сидорова І. І.**

студент 2 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Південноукраїнського національного педагогічного університету  
ім. К.Д. Ушинського

**м. Одеса, Україна**

**Текст...Текст...Текст...Текст**  
**Література**

### **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

#### **Базова**

1. Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н. Легка атлетика. Учень. К.: Логос, 2017. 759 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. К. Здоров'я, 2008. 29с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» К.: ВПІДКНТ, 2017.23 с.
4. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол . М. Физкультура и спорт, 2014. 120 с.
5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів. К., 2015. 294 с.
6. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів. метод. посіб. Л., 2011. 106 с.
7. Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. Київ.: Олімпійська література, 2012. 107 с.

#### **Допоміжна**

1. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики. навчальний посібник. К.: Олимпийская литература, 2012. 218 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с; Кн. 2. 752 с

#### **Інтернет:**

1. Сайт федерації легкої атлетики України [www.http://uaf.org.ua/](http://uaf.org.ua/)
2. Теорія і методика навчання легкої атлетики [www.http://sportwiki.to/Легкая\\_атлетика:\\_обучение](http://sportwiki.to/Легкая_атлетика:_обучение)
3. Український легкоатлетичний портал <http://athletics.in.ua/>