

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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

Кафедра теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін

ФОРОСТЯН О.І.

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи
за модулем «**Методика навчання видам легкої атлетики**» з навчальної
дисципліни

«ЛЕГКА АТЛЕТИКА»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Одеса -2024

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Форосян О.І. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи за модулем «Методика навчання видам легкої атлетики» з навчальної дисципліни «Легка атлетика» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт : Одеса, Університет Ушинського, 2024. 34 с.

\

Рецензенти:

Ганчар І.Л. - професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська політехніка»

Соколова Г.Б. - доктор психологічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Університету Ушинського.

Методичні рекомендації розроблено для допомоги здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Подано анотацію дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендовану літературу, вимоги до знань і вмінь здобувачів, набутих у процесі вивчення дисципліни за модулем «Методика навчання видам легкої атлетики».

ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни.....	4
Анотація навчальної дисципліни.....	5
Плани практичних та лекційних занять.....	6
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе).....	28
Критерії оцінювання.....	28
Рекомендована література.....	33

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01Освіта/Педагогіка ОПП Фізична культура і спорт	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Змістових модулів – 2	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – есе		2-й	2-й
Загальна кількість годин - 90		Семестр	
		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції	
		6 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		24 год.	6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	72 год.
Індивідуальні завдання:			
10 год.	10 год.		
		Вид контролю: залік	

Примітка.

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

для денної форми навчання – 50% : 50%

для заочної форми навчання – 11% : 89%

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Легка атлетика» актуалізують потребу підготовки майбутніх фахівців, які володіють професійними компетентностями достатніми для ефективного виконання професійних обов'язків в сфері фізичного виховання та спорту та розв'язувати складні задачі і проблеми, що передбачають проведення досліджень, впровадження інновацій та характеризуються невизначеністю умов і вимог.

Мета навчальної дисципліни «Легка атлетика»: забезпечити опанування здобувачами фахової підготовки з теорія легкої атлетики; оволодіти методикою викладання видів легкої атлетики; сформувати 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 «Легка атлетика» здобувачі мають опанувати знання з навчальних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини», «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Рухливі ігри».

Очікувані результати навчання дисципліни

знати:

- історичний розвиток видів легкої атлетики;
- досягнення світової та вітчизняної науки і практики у легкої атлетики;
- визначає зміст основних принципів, методів і засобів у легкої атлетики;
- визначає аналіз техніки видів легкої атлетики;
- опанує методикою викладання видів легкої атлетики;
- класифікує зміст правила змагань з легкої атлетики;

уміти:

- організовувати і проводити заняття з легкої атлетики;
- володіти методикою навчання легкоатлетичним вправам та основами керування спортивною підготовкою легкоатлетів;
- організувати та провести змагання з легкої атлетики;
- провести заняття з легкої атлетики;
- написати конспект занять з легкої атлетики;
- провести занять в учбово-тренувальних групах легкоатлетів;
- скласти календар змагань з легкої атлетики.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 04 Здатність працювати в команді.

ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності:

СК 02. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 17. Здатність до організації навчально-тренувального процесу з легкої атлетиці.

Міждисциплінарні зв'язки: «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Гімнастика і музично-ритмічне виховання», «Спортивно-оздоровчий туризм та туристична діяльність» «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Основи наукових досліджень і метрологія».

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

ПЛАНІ ЛЕКЦІЙНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема: Методика навчання техніці бігу по дистанції. Методика навчання виконанню низького старту. Методика навчання установки стартових колодок та вибігання зі стартових колодок. Методика навчання бігу по віражу та естафетному бігу.

Лекційне заняття №1 2 години

План

1. Методика навчання бігу на короткі дистанції. (Навчання техніці бігу по дистанції).
2. Навчання виконанню низького старту. (Підготовчі вправи. Підвідні вправи для навчання виконанню основних стартових команд.)
3. Навчання установці стартових колодок.
4. Методика проведення кросового бігу.
5. Методика навчання естафетному бігу.
6. Методика навчання бігу з бар'єрами.

Теоретичний блок. Методи навчання : словесні (обговорення, вказівка, пояснення, розповідь), наочні (показ та демонстрація), практичні (вивчення рухової дії по частинах, вивчення рухової дії в цілому, ігровий, змагальний).

Послідовність застосування методів навчання: словесні, наочні, практичні. Ігровий та змагальний методи неможна застосовувати на 1 та 2 етапах навчання.

Етапи навчання:

1. Створення уявлення про рухову дію.
2. Рухове вміння.
3. Рухова навичка.
4. Варіативна рухова навичка.

Рух – пересування біологів тіла у просторі.

Рухова дія - пересування біологів у просторі з визначеною метою.

Фізична вправа – рухова дія, що виконується з метою фізичного удосконалення.

Види фізичних вправ: підготовчі, підвідні, спеціальні.

Підготовчі вправи – це вправи при виконанні яких беруть участь ті групи м'язів, що й при виконанні основної рухової дії.

Підвідні вправи – це вправи, що містять елементи основної рухової дії.

Спеціальні вправи – це вправи, що застосовують для удосконалення основної рухової дії.

Методика навчання бігу на короткі дистанції

Послідовність навчання: техніка бігу по дистанції, техніка виконання старту і стартового розбігу, виконання фінішування.

Навчання техніці бігу по дистанції

Підготовчі вправи:

1. Вправи на рухливість у суглобах.
2. Ігри, естафети та старти спрямовані на розвиток швидкості рухів та рухової реакції.

Підвідні вправи:

Для навчання рухам рук

1. Вихідне положення (ВП) – стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті розслаблені.

1) Рух правою рукою вперед, кисть піднімається до рівня носу, лікоть лівої руки максимально відвести назад;

2) Зміна положення рук.

Методичні вказівки (МВ): кість розслаблена, кут між плечем та передпліччям не змінюється та приблизно дорівнює 90° , плечові суглоби не піднімаються.

2. Та ж вправа виконується у заданому викладачем темпі.

МВ: темп можна задавати хлопками, підрахунком та ін.

3. Та ж вправа у сполучення зі скручуванням тазу.

МВ: звернути увагу на різнойменну роботу рук та повороту тазу.

2. Для навчання рухам ніг

1. Біг з високим підніманням стегна.

2. Біг з захльостом гомілки.

3. Біг «колесом».

4. Біг в упорі.

5. Імітація роботи ніг.

ВП– стійка на лівій, праву назад на носок, руки на пояс.

1) Стійка на лівій, праву зігнути, п'ятка правої майже торкається сідниці.

2) Стійка на лівій, стегно правої піднімається вперед, кут між стегном та гомілкою складає приблизно 90° , стопа розігнута.

3) Опустити праву – ВП.

МВ: спочатку рух виконується під рахунок учителя, а потім злито і самостійно. Необхідно навчити учнів правильно виконувати рух як правою так і лівою ногою.

6. Попередня вправа у сполученні з роботою рук.

МВ: різнойменна робота рук та ніг. Цю вправу можна вивчати тільки коли учні вже мають навичку правильної роботи рук та ніг.

7. Повторний біг відрізків 30-40 м під гору «на техніку».

Навчання виконанню низького старту

Навчання виконанню низького старту відбувається у декілька етапів:

1. Навчання виконанню основних стартових команд.

2. Навчання установці стартових колодок та вибіганню зі стартових колодок.

3. Навчання виконанню основних та попередніх стартових команд.

Підготовчі вправи.

– Рухливі ігри типу «Горобці – ворони».

– Старти із різноманітних вихідних положень (стоячи спиною до напрямку бігу, сидячи, лежачи і т. ін.).

Підвідні вправи для навчання виконанню основних стартових команд.

1. Навчання виконанню команди «На старт!».

ВП– Стійка ноги нарізно правою (лівою) Одна нога стоїть на відстані 1,5–2 стопи від стартової лінії, друга на відстані 3–4 стопи від стартової лінії. (Попереду стоїть та нога, якою відштовхуються, а позаду та, якою виконують мах).

1) За командою «На старт!» опуститись на коліно махової ноги, нахилитись вперед, спираючись на великий та вказівний пальці рук.

2) ВП.

МВ: руки повинні бути прямими, вага тіла повинна рівномірно розподілятися на руки та ноги, голова нахилена вперед, м'язи шиї розслаблені. Учні повинні виконати вправу декілька разів підряд, а вчитель перевірити вірність виконання та виправити помилки у всіх учнів.

2. Навчання виконанню команди «Увага!»

ВП– команда «На старт!».

- 1) За командою «Увага!» – підняти таз, вага тіла розподіляється на руки і ноги.
- 2) ВП.

МВ: таз повинен знаходитись вище голови, але обидві ноги мають бути злегка зігнуті у колінах та напружені, голова опущена, м'язи шиї розслаблені. Якщо учень стоїть занадто близько біля стартової лінії, то він буде падати вперед, якщо занадто далеко, то його ноги (чи одна нога) будуть випрямлені.

Виконати вправу декілька разів.

3. Почергове виконання команд «На старт!», «Увага!».

МВ: Перед початком вправи учні повинні знаходитись на деякій відстані від стартової лінії і підійти до неї за командою «На старт!».

4. Навчання виконанню команди «Руш!».

ВП– команда «Увага!».

За командою «Руш!» руки відриваються від підлоги, одразу ж відбувається поштовх ногами, рух повинен бути спрямований лише вперед, а не вгору, щоб не впасти неможна піднімати голову та потрібно швидко перебирати ногами.

МВ: 10-15 метрів учень повинен бігти у нахиленому положенні, тобто випрямляти поступово. Швидке випрямлення тулуба призводить до зменшення довжини кроку у першій частині стартового розбігу.

5. Почергове виконання команд «На старт!», «Увага!», «Руш!».

МВ: Якщо в класі багато учнів вправу рекомендується виконувати по групах. Спочатку старт виконується окремо кожним студентом, а потім групу розділяють на забіги.

Навчання установці стартових колодок та вибіганню зі стартових колодок

Існують три способи установки стартових колодок: зближений, розтягнутий та середній (чи звичайний). Вони відрізняються за відстанню від стартової лінії до передньої та задньої колодок та обумовлені ростом і рівнем фізичної підготовленості бігуна.

Передня колодка має кут приблизно 45°, а задня – 60-80°.

Коли використовують стартові колодки команду «На старт!» виконують наступним чином: стають попереду стартової лінії спиною до колодок, виконують упор присівши, установлюють на колодку спочатку махову ногу, а потім ту, якою відштовхуються, установлюють руки за стартову лінію.

Навчання виконанню попередніх стартових команд.

Крім основних стартових команд існують попередні: «Підготувати доріжки!», «Зняти тренувальні костюми!», «Стати по доріжках!».

Перша команда служить сигналом до установки стартових колодок.

Друга - для зняття тренувального костюма.

За третьою командою бігуни повинні встати на свої доріжки за лінією старту, щоб показати готовність до бігу.

Навчання фінішуванню.

Існують три способи фінішування:

- пробіганням;
- плечем;
- грудьми.

Якщо немає фінішної боротьби, то найбільш ефективним способом фінішування є пробігання лінії фінішу на максимальній швидкості. Навчання, в даному випадку, полягає в вироблюванні установки що лінія фінішу відсунута на 3-5 метрів.

Для навчання двом іншим способам фінішування застосовують наступні вправи.

1. Імітація фінішування на місці.
2. Імітація фінішування з викрокуванням вперед.
3. Імітація фінішування після 3-5 бігових кроків.
4. Фінішування після пробігання відтинку 15-20 метрів.

Методика навчання бігу по віражу

Послідовність навчання: вивчення техніки роботи рук і ніг при бігу по віражу, старт з вибіганням на віраж.

Під час бігу по віражу робота рук та ніг має специфічні властивості: ліва рука рухається по меншій траєкторії, ніж права, крок лівою ногою також є меншим ніж крок правою, під час бігу по віражу у легкоатлетичному манежі (коли віраж розташований під кутом до ядра стадіону) тулуб бігуна повинен бути декілька нахилений вліво.

Послідовність навчання бігу по віражу наступна:

- навчання рухам рук;
- навчання рухам ніг;
- навчання вибіганням з прямої на віраж;
- навчання виходу з віража на пряму;
- навчання бігу по віражу з різним радіусом (на стадіоні 400 м, 200 м, по останній доріжці, потім по передостанній і т.д.);
- навчання старту з вибіганням на віраж без стартових колодок;
- навчання старту з вибіганням на віраж зі стартових колодок.

Підвідні вправи для навчання бігу по віражу.

1. Імітація роботи рук стоячі на місці.
2. Та ж вправа зі зміною темпу руху.
3. Вибігання з прямої на віраж: старт за 20-30 м до віражу і пробігання до середини віражу зі швидкістю до 80 % від максимальної.
МВ: під час вибігання на віраж тулуб нахиляється вліво, стопа лівої ноги декілька повертається вліво.
4. Вибігання з віража на пряму: старт з середини віража, фініш через 20-30 м після виходу на пряму.
5. Вибігання з високого старту на віраж.

- МВ: стартова стійка виконується біля зовнішньої бровки доріжки, вибігання відбувається по прямій лінії (по касательній) до внутрішньої бровки доріжки.
- Біг по віражу: старт з вибіганням на віраж і фініш одразу після пробігання віражу. Можна виконувати цю вправу у вигляді «фартлеку» (гра швидкостей) – біг зі швидкістю 80 % від максимальної по віражу та біг підтюпцем по прямій.
 - Вибігання зі стартових колодок на віраж. Виконуються старти довжиною 20-30 м.

МВ: стартові колодки встановлюються під кутом до стартової лінії та здвигаються до зовнішньої бровки доріжки.

Методика проведення кросового бігу

Кросовий біг проводиться по пересіченій місцевості. (тобто біг на будь-яку дистанцію по стадіону не може бути кросовим за визначенням). Для проведення кросового бігу вчитель повинен вміти правильно обирати трасу, вміти її вимірювати.

Перед проведенням кросового бігу з учнями обов'язково проводиться інструктаж з техніки безпеки під час кросового бігу. Навчають правильно дихати під час бігу, обирати для себе необхідний темп бігу, розподіляти зусилля під час бігу по дистанції так, щоб не переходити до ходьби.

При проведенні занять з кросу вчитель повинен контролювати на ступінь стомлення учнів за зовнішніми ознаками:

- зміна кольору шкіри обличчя: почервоніння, збліднення, посиніння;
- підвищене потовиділення;
- задишка (часте та неглибоке дихання – поверхове);
- порушення координації рухів чи якості виконання вправи;

ЧСС вища за 180 ударів за хвилину також є сигналом до припинення навантаження.

Окремим розділом навчання є методика організації і суддівства змагань з кросу.

Методика навчання естафетному бігу

Послідовність навчання: утримання естафетної палички, робота рук з естафетною паличкою, прийом-передача естафетної палички стоячи, прийом-передача естафетної палички в русі підтюпцем, прийом-передача естафетної палички на швидкості, прийом-передача естафетної палички у коридорі, естафетний біг по колу.

Підвідні вправи рекомендовані для навчання естафетному бігу.

1. Робота рук з естафетною паличкою.

МВ: естафетна паличка тримається у руці за кінець, а не за середину; при відсутності необхідної кількості естафетних паличок можна поділити студентів на групи – одна виконує роботу рук з паличкою, а ніші без неї.

- Імітація передачі естафетної палички (імітаційні вправи завжди виконують без снаряда!).
- Імітація прийому естафетної палички.
- Прийом-передача естафетної палички в парах чи у колоні. (за командою викладача, а потім самостійно).

МВ: студенти розташовуються у шаховому порядку (студент який робить передачу тримає паличку у правій руці і стоїть на доріжці зліва, а той, хто приймає витягує ліву руку і стоїть правіше), приймаючий не повертається до передаючого (навіть голову не повертає), а відводить назад руку для прийому палички за голосовим сигналом передаючого; передаючий вкладає паличку тільки після того, як побачить відведену приймаючим руку.

5. Прийом-передача естафетної палички в парах чи у колоні на швидкість (з елементами змагання).

6. Прийом-передача естафетної палички в парах чи колоні на місці у сполученні з роботою рук (за командою вчителя, потім самостійно та у вигляді змагання).

МВ: якщо передаючий несе паличку в правій руці, то приймаючий відводить для прийому ліву руку і навпаки.

7. Прийом-передача естафетної палички в парах у русі підтюпцем.

МВ: якщо передаючий несе паличку в правій руці, то він рухається вздовж лівої бровки доріжки, а приймаючий вздовж правої, і навпаки.

8. Прийом-передача естафетної палички в парах.

Приймаючий стає біля лінії та відмічає для себе контрольну відмітку, коли передаючий перетинає її він починає убігати від нього одразу ж на максимальній швидкості. Прийом-передача повинна здійснюватися без зниження швидкості руху.

МВ: обидва учні рухаються тільки по власній доріжці не переходячи за її межі.

9. Прийом-передача естафетної палички в парах у коридорі довжиною 20 м.

МВ: коридор відміряється так – 10 м до лінії, що розділяє етапи та 10 м після неї.

10. Змагання з естафетного бігу з двох етапів (старт – прийом-передача – фініш).

11. Естафетний біг 4 X 50 м.

МВ: звернути особливу увагу учнів, що паличка під час бігу, в жодному разі не перекладається з однієї руки в іншу.

Методика навчання бігу з бар'єрами

Послідовність навчання: атака 1 бар'єра, біг 3 бар'єрів, біг з бар'єрами на дистанції в 3 кроки між бар'єрами, старт і стартовий розбіг.

Підготовчі вправи.

- махи ногами вперед, назад, в сторони;
- вправи для розтягування пахових м'язів;
- естафети з подоланням перешкод.

Підвідні вправи без бар'єрів.

1. «Бар'єрний крок» сидячи на підлозі: сісти на підлогу «махова» нога витягнута вперед, стопа розігнута, стегно зігнутої (максимально) у колінному суглобі іншої ноги відведено в сторону, гомілка лежить на підлозі, стопа розігнута, тулуб випрямити. МВ: кут між стегнами повинен дорівнювати 90°.
2. Виконання нахилів вперед сидячі у «бар'єрному кроці».
3. ВП– Широка стійка.
 - 1) «Бар'єрний крок» сидячи правою.
 - 2) ВП.

3) Сід у «бар'єрному кроці» лівою.

4) ВП.

МВ: спочатку можна спиратись на руки, потім виконувати без допомоги рук.

4. Робота рукам, як при атаці бар'єра сидячі у «бар'єрному кроці».

ВП – «Бар'єрний крок» сидячи правою, тулуб випрямити, руки зігнуті у ліктьових суглобах.

1) Нахил вперед підборіддям потягнутись до коліна, ліву руку випрямити та долонею потягнутись до правої стопи, лікоть правої руки максимально відводиться назад.

2) ВП.

МВ: Обидві руки працюють вперед-назад, не відводити руку лікоть в сторону.

5. Та ж вправа виконується у сполученні зі звичайною роботою рук при бігу на 4 рахунки.

1-2) Нахил вперед, ліву руку випрямити та потягнутись нею до носка правої стопи, лікоть правої руки максимально відводиться назад.

3-4) звичайні рухи рук, як при бігу.

6. Імітація роботи «махової» ноги підчас атаки бар'єра.

ВП– основна стійка.

1) Стійка на правій, ліву зігнути у колінному суглобі, стопа лівої ноги розігнута.

2) Стійка на правій, випрямити ліву, стопа лівої ноги розігнута.

3) ВП.

7. Ходьба з імітацією роботи «махової» ноги підчас атаки бар'єра.

1-2) Крок лівою, імітація «атаки бар'єра» правою ногою.

3) Крок лівою.

4-5) Крок правою, імітація «атаки бар'єра» лівою ногою.

6) Крок правою.

8. Робота рук.

ВП - стоячи біля бар'єра на лівій, права піднята вперед п'ятка лежить на бар'єрі.

1) Нахил вперед підборіддям потягнутись до коліна, ліву руку випрямити та потягнутись нею до правої стопи, лікоть правої руки максимально відводиться назад.

2) ВП.

9. Ходьба з імітацією подолання бар'єра.

Підвідні вправи з бар'єрами на місці

Для виконання кожен студент повинен мати один бар'єр.

1. Імітація роботи ноги, якою відштовхуються понад бар'єром.

ВП – стоячи ноги нарізно лівою (п'ятка лівої ноги перед, а права ступня за бар'єром) збоку від бар'єра боком до бар'єра.

1) зігнути праву ногу над бар'єром стегно відвести в сторону, гомілку притиснути до стегна, п'ятка при цьому розташовується нижче ніж коліно, стопа розігнута.

2) Стійка на лівій, праву зігнути перед собою.

3-4) рухом правої донизу-назад ВП.

2. ВП– стоячи збоку від бар'єра обличчям до бар'єра.

1-2) Пронести над бар'єром пряму ліву ногу, підстрибуючи на правій.

3-4) Рухом лівої повернутися у ВП.

МВ: ногу в коліні не згинати, виконувати без зупинки. Вправа виконується спочатку лівою ногою декілька разів (15-20), а потім правою.

3. ВП– стоячи збоку від бар'єра обличчям до бар'єра.

1) Пронести понад бар'єром пряму праву ногу.

2) Пронести понад бар'єром пряму ліву ногу.

3-4) Виконуючи теж у зворотній послідовності, повернутись у В.П.

МВ: вправу виконувати декілька разів без зупинки.

4. Попередня вправ з ВП– стоячи перед бар'єром боком до бар'єра.

5. Ходьба через бар'єр вперед-назад.

ВП– стоячи обличчям до бар'єра на відстані 0,5- 0,75 м.

1-2) подолати бар'єр атакуючи його правою ногою та відштовхуючись лівою.

3-4) рухаючись спиною вперед повернутись у В.П.

5-8) теж з починаючи з лівої ноги.

Підвідні вправи з бар'єрами, що виконуються при пересуванні кроком

Поставити 4-6 бар'єрів на відстань 1 м один від одного.

1. ВП– стоячи збоку від бар'єрів обличчям до бар'єрів.

1) крок лівою («маховою») ногою за бар'єр збоку від бар'єра.

2) Перенести понад бар'єром зігнуту праву (робота ноги, якою відштовхуються).

МВ: коліно вище за п'ятку, п'ятка проноситься понад бар'єром.

2. ВП– стоячи перед бар'єрами боком до бар'єрів.

1) переступити через бар'єр правою ногою.

2) Переступити через бар'єр лівою ногою

МВ: стежити, щоб п'ятки переносились понад бар'єром, зробити рухаючись вперед правим, а потім лівими боком.

3. ВП– стоячи перед бар'єрами правим боком до бар'єрів.

1-2) Переступити через бар'єр рухаючись боком вперед, починаючи з правої ноги.

3-4) Повернутись у В.П., переступаючи через бар'єр починаючи з лівої ноги.

5-8) Переступити через 2 бар'єри.

9-10) Повернутись назад переступивши через один бар'єр.

Далі повторити вправу спочатку переступаючи два бар'єри рухаючись вперед і повертаючись на один бар'єр назад.

4. Подолання бар'єрів через один крок («атака бар'єру» тільки правою, або тільки лівою ногою).

5. Подолання бар'єрів на кожний крок (атака бар'єрів по черговою правою та лівою ногою).

6. Подолання бар'єрів рухаючись спиною вперед через один крок (атака бар'єрів тільки правою, або тільки лівою ногою).

7. Подолання бар'єрів рухаючись спиною вперед на кожний крок (атака бар'єрів по черговою правою та лівою ногою).

8. Подолання бар'єрів з поворотами на 360°.

Підвідні вправи з бар'єрами, які виконуються при пересуванні бігом

Поставити 3-4 бар'єри на відстань 2,5 – 3 м один від одного.

1. Перенос через бар'єр ноги, якою відштовхуються рухаючись збоку від бар'єрів підтюпцем.

ВП – стоячи обличчям до бар'єрів на відстані 8-10 м.

Бігти підтюпцем з правої сторони від бар'єрів. З відстані 0,5-1 м від бар'єра відштовхнутись правою ногою і зігнувши перенести її понад бар'єром, приземляючись на ліву ногу.

МВ: стегно ноги, якою відштовхуються рухається через сторону, нога максимально зігнута у коліні, коліно вище за п'ятку; вправа виконується пробігаючи також з лівої сторони від бар'єрів.

2. Переступання через бар'єр «маховою» ногою рухаючись підтюпцем

ВП – стоячи обличчям до бар'єрів на відстані 8-10 м.

Бігти підтюпцем з лівої сторони від бар'єрів. З відстані 0,5-1 м від бар'єра відштовхнутись правою ногою, зігнути вперед в коліні ліву ногу підняти вгору п'ятку (випрямити понад бар'єром), приземляючись на ліву ногу поза бар'єром

МВ: гомілка махової ноги переноситься понад бар'єром рухом вперед, а не через сторону вправа виконується пробігаючи також з правої сторони від бар'єрів.

- 3- 4. Виконати попередні дві вправи відштовхуючись через один біговий крок.

Після виконання вище перелічених вправ переходять до безпосередньо бігу з бар'єрами починаючи з руху між бар'єрами підтюпцем, потім звичайним кроком, потім потрібно навчитись бігти три бар'єри розташовані на зручній відстані за три бігових кроки між ними, потім поступово збільшувати відстань між бар'єрами та кількість бар'єрів.

Практичне заняття № 1 2 години

Семінар. Методика навчання бігу на короткі дистанції.

Послідовність навчання: техніка бігу по дистанції, техніка виконання старту і стартового розбігу, виконання фінішування.

Питання для обговорення:

1. В чому полягає особливість методики навчання техніці бігу по дистанції?
2. Навчання техніці бігу на короткі дистанції.
3. Підготовки вправи. Для навчання рухам рук.
4. Підготовки вправи. Для навчання рухам ніг.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте послідовність навчання бігу на короткі дистанції.
2. Надайте приклад підготовчих вправ.
3. Розробити комплекс підготовчих та підвідних вправ до навчання техніці бігу по дистанції.

Рекомендована література: [1], [2], [4], [5], [8], [9].

Практичне заняття № 2 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання виконанню низького старту

Питання для обговорення:

1. Які основні стартові команди надає стартер?
2. Які допоміжні стартові команди надає стартер?
3. Особливості видів низького старту. Навчання виконанню низького старту.
4. Підготовчі вправи.
5. Підвідні вправи для навчання виконанню основних стартових команд

Завдання для самостійної роботи

1. Узагальнити та сформулювати основні методичні прийоми у навчанні виконанню низького старту.
2. Розробити комплекс підготовчих та підвідних вправ до навчання виконанню низького старту

Рекомендована література: [1], [2], [5], [9].

Практичне заняття № 3 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання установки стартових колодок та вибігання зі стартових колодок.

Питання для обговорення:

1. В чому полягає особливість методики стартового розбігу.
2. Види установки стартових колодок.
3. Навчання виконанню попередніх стартових команд.
4. Навчання фінішуванню.

Завдання для самостійної роботи:

1. Сформулювати основні методичні прийоми у навчанні навчання установки стартових колодок та вибігання зі стартових колодок.
2. Розробити комплекс підготовчих та підвідних вправ до навчання установки стартових колодок та вибігання зі стартових колодок.

Рекомендована література: [1], [2], [3], [5].

Практичне заняття № 4 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання бігу по віражу.

Питання для обговорення:

1. В чому полягає особливість методики навчання бігу по віражу?
2. Послідовність навчання бігу по віражу
3. Підвідні вправи для навчання бігу по віражу
4. Підвідні вправи для навчання бігу по віражу

Завдання для самостійної роботи:

1. Сформулювати основні методичні прийоми у навчанні бігу по віражу.
2. Аналіз комплексу підготовчих та підвідних вправ до навчання бігу по віражу.

Рекомендована література: [1], [2], [3], [5].

Практичне заняття № 5 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання кросовому бігу.

Питання для обговорення:

1. Інструктаж з техніки безпеки під час кросового бігу.
2. В чому полягає особливість методики навчання кросовому бігу?
3. Схарактеризуйте правильне дихання у бізі на середні та довгі дистанції.
4. Методика навчання старту на середні і довгі дистанції.

Завдання для самостійної роботи:

1. Знати основні інструкції з техніки безпеки під час кросового бігу.
2. Розробка комплексу підготовчих та підвідних вправ до навчання кросовому бігу.
3. Аналіз правильного дихання у бізі на середні та довгі дистанції.

Рекомендована література: [1], [2], [3], [5], [9].

Практичне заняття № 6 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання естафетному бігу.

Питання для обговорення:

1. В чому полягає особливість методики навчання естафетному бігу?
2. Схарактеризувати методичні прийоми з навчання прийому та передачі естафетної палички.
3. Послідовність навчання естафетному бігу.
4. Підготовчі вправи рекомендовані для навчання естафетному бігу.
5. Підвідні вправи рекомендовані для навчання естафетному бігу.

Завдання для самостійної роботи:

1. Сформулювати основні методичні прийоми у навчання естафетному бігу.
2. Розробка комплексу підготовчих, підвідних та спеціальних вправ до навчання естафетному бігу.

Рекомендована література: [1], [2], [3], [5].

Тема: Методика навчання стрибкам

Лекційне заняття №2 2 години

План

1. Методика навчання стрибкам в довжину засобом «зігнувши ноги».
2. Методика навчання стрибкам в довжину засобом «прогинаючись», «ножиці».
3. Методика навчання стрибкам вгору засобом «перекрокування» та «фосбері-флоп».
4. Методика навчання потрійному стрибку.

Теоретичний блок. Методика навчання стрибкам у довжину з розбігу
Послідовність навчання (це відноситься до навчання стрибкам усіма способами):

3. Ознайомлення з технікою стрибка в цілому (демонстрація, розповідь, кінограми тощо).
4. Навчання відштовхуванню.
5. Сполучення розбігу та відштовхування.
6. Приземлення.
7. Навчання рухам у фазі польоту.

Підготовчі вправи:

- ігри та естафети зі стрибками;
- багатоскоки (на місці та з пересуванням);
- вправи на рухливість у суглобах;
- вправи, що сприяють розвитку сили м'язів ніг.

Підвідні вправи для навчання стрибкам у довжину способом «зігнувши ноги».

1. Стрибки з ноги на ногу.
2. Відштовхування через один біговий крок.
3. Відштовхування через три бігових кроки.
4. Скачки на одній нозі.

МВ: скачок виконується на одній нозі, після відштовхування нога, якою відштовхується згинається та коліно піднімається вперед.

5. Скачок – крок.
6. Стрибки з дістанням високо підвищеного предмету.
7. Стрибки у довжину з місця.
8. Стрибки у довжину з місця з відскоком.
9. Потрійний стрибок у довжину з місця.
10. Відштовхування з місця з активним підйомом махової ноги вперед-вгору з виведенням таза вперед і з наступним приземленням на обидві ноги в положення випад маховою ногою уперед. Руки на пояс.
11. Теж у сполученні з рухами руками.
12. З одного кроку розбігу – мах – відштовхування - приземлення на обидві ноги в положення випад маховою ногою уперед.

МВ: вправи 10-12 можуть виконуватись як біля стрибкової ями, так і на біговій доріжці фронтальним методом.

13. Розбіг з 3 кроків – відштовхування – мах – приземлення на махову ногу та пробігання вперед.

МВ: вихідне положення стійка ноги нарізно махова нога вперед, після відштовхування нога, якою відштовхуються повинна повністю випрямлятися у колінному суглобі, відштовхуватись потрібно якомога швидше, махова нога активно рухається вперед, кут між стегном на гомілкою 90° , голову не опускати, приземлення з пробіганням вперед.

14. Та ж вправа з приземленням на ту ногу, якою відштовхуються.
15. Вправи 13 і 14 виконуються з 8-10 кроків розбігу.
16. Стрибки у довжину з 8-10 кроків розбігу з приземленням у групування.
17. Та ж вправа з приземленням за відмітку (проведену лінію, або натягнуту мотузку).

18. Вправи 13 і 14 виконуються з перестрибуванням через перешкоду, яка установлюється в ямі на відстані 0,5-1,5 м від місця відштовхування.

19. Стрибки з 3-5 кроків розбігу з відштовхуванням від гімнастичного містка (іншого підвищення).

МВ: після закінчення відштовхування нога, якою відштовхуються підтягується до махової

20. Теж зі збільшенням розбігу до 10-12 кроків.

21. Навчання підбирати розбіг.

Відрахувати від лінії відштовхування 90 стоп. Зробити контрольну відмітку.

Встати на контрольну відмітку у стійку ноги нарізно махова нога вперед.

Розбігатись та виконувати імітацію відштовхування 3-5 разів. В цей час вчитель подає вказівки приблизити чи віддалити контрольну відмітку.

М.В: розбігатись з поступовим набором швидкості, останні кроки декілька коротші і виконуються з максимальною швидкістю, не «підбирати» ноги перед відштовхуванням, розбіг завжди починати з одного ВП.

22. Стрибки у довжину з повного розбігу.

Підвідні вправи для навчання стрибкам у довжину способом «прогинаючись».

Для навчання цьому виду стрибків можна застосовувати вправи 1-18 та 20-

21. Для навчання рухам у фазі польоту ми рекомендуємо застосовувати наступні вправи.

1. ВП – стійка ноги нарізно махова нога попереду.

1) Крок ногою, якою відштовхуються.

2) Мах іншою ногою, руки підняти вгору.

3) Активним рухом назад-донизу розігнути «махову» ногу, таз вивести вперед.

2. З 3-4 кроків розбігу виконати відштовхування і мах, потім активним рухом назад - вниз розігнути махову ногу, таз вивести вперед, приземлитися в групування.

3. Таж вправа з особливою увагою на роботу рук.

МВ: руками потрібно виконувати активний рух в сторони, а потім вгору ніби підкидуючи себе вгору.

4. Стрибки з 3-5 кроків розбігу з відштовхуванням від гімнастичного містка.

МВ: після закінчення відштовхування махова нога активним рухом опускається вниз, а таз виводиться вперед.

5. Стрибки способом «прогинаючись» з 8-10 кроків розбігу.

6. Стрибки способом «прогинаючись» з повного розбігу.

Підвідні вправи для навчання стрибкам у довжину способом «ножиці».

Для навчання цьому виду стрибків можна застосовувати вправи 1-18 та 20-21. Для навчання рухам у фазі польоту ми рекомендуємо застосовувати наступні вправи.

1. З 3-4 кроків розбігу виконати відштовхування – мах – зміна положення ніг у польоті (опустити махову ногу, а ту, якою відштовхуються вивести вперед) – приземлення у випад ногою якою відштовхувались вперед.

2. Та ж вправа, але приземлення у групування (після зміни положення ніг у польоті обидві ноги з'єднати разом).

3. Стрибки з 3-4 кроків розбігу способом «ножиці» з використанням гімнастичного містка.
4. Стрибки з 10-12 кроків розбігу способом «ножиці» з використанням гімнастичного містка.
5. Стрибки з повного розбігу способом «ножиці».

Методика навчання стрибкам у висоту з розбігу

Послідовність навчання: створення уявлення про стрибок у висоту з розбігу зазначеним способом; відштовхування; розбіг в сполученні з відштовхуванням; перехід через планку (фаза польоту) і приземлення; стрибки зі скороченого розбігу, стрибки з повного розбігу.

Підготовчі вправи:

- вправи на гнучкість;
- вправи для розвитку сили м'язів ніг;
- багатоскоки (можна виконувати з використанням гімнастичної лави);
- ігри й естафети зі стрибками.

Підвідні вправи для навчання стрибкам у висоту способом «переступання».

Відштовхування і мах

1. Виконання махів маховою ногою стоячи боком до гімнастичної стінки і тримаючись за неї рукою (потім можна ту ж вправу виконати іншою ногою).
2. Ту ж вправу виконувати не тримаючись за опору і намагаючись силою енергійного махового руху піднятися на носок і відірватися від землі.

3. Навчання маху.

ВП – стоячи ноги нарізно махова нога вперед.

1-2) крок ногою, якою відштовхуються перекатом з п'яти на носок відштовхнутися і виконати мах прямою маховою ногою.

3-4) Приземлитися на ту ж ногу.

4. Ту ж вправу виконати з 2-3 кроків розбігу у сполученні з роботою рук (руки спочатку відвести назад, а потім зробити активний мах руками вгору).
5. Ту ж вправу виконати в сполученні з ходьбою – на кожний 4-й крок робити відштовхування і мах з приземленням на ногу, якою відштовхувались.
6. У стрибку діставати підвішений високо предмет стопою махової ноги, однією і двома руками, головою.

Розбіг у сполученні з відштовхуванням

1. Відштовхування після 3-4 кроків розбігу (без переходу через планку). Розбіг виконується під кутом 30-45° до проекції планки.
2. Та ж вправа з розбігу 8-10 кроків зі збільшенням довжини останніх 2-4 кроків і одночасним виведенням таза вперед.
3. Та ж вправа з повного розбігу.

Перехід через планку і приземлення

1. З ВП стоячи боком до планки, установленної на висоті 50-60 см, вільно переступати через неї з поступовим збільшенням темпу, а потім перестрибувати.
2. Те ж з 1-3 кроків розбігу.

МВ: звернути увагу на те, що махова нога під час переходу через планку повинна бути прямою, тулуб нахилений уперед, руки опущені. Приземлення виконується на махову ногу з наступною постановкою ноги, якою відштовхуються.

3. Те ж з поступовим збільшенням довжини розбігу.

Підвідні вправи для навчання стрибкам у висоту способом «перекат»

Для навчання відштовхування і розбігу в сполученні з відштовхуванням використовуються ті ж вправи, що і при навчанні стрибкам у висоту способом «переступання».

Перехід через планку і приземлення

1. Вправа «блоха» (стрибки на одній нозі з підтягуванням коліна до грудей).
2. Вправа «блоха» з поворотом у польоті на 180° проти годинникової стрілки, якщо відштовхування здійснюється лівою ногою, і за годинниковою стрілкою, якщо відштовхування здійснюється правою ногою.
3. Вправа «блоха» з поворотом у польоті на 180° і приземленням на ногу, якою відштовхнулися і дві руки.
4. Та ж вправа з перестрибуванням через гімнастичну лаву.
5. Стрибки через планку способом «перекат» на доступній висоті з 3-5 кроків розбігу.
6. Стрибки у висоту способом «перекат» з повного розбігу (11-13 бігових кроків).

Підвідні вправи для навчання стрибкам способом «перекидний»

Для навчання відштовхуванню і розбігу в сполученні з відштовхуванням використовуються ті ж вправи, що і для навчання стрибкам у висоту способом «переступання», але необхідно врахувати, що відштовхування в цьому способі стрибків виконується ближньою від планки ногою і тому, якщо дитина відштовхується правою ногою вона розбігається праворуч, а якщо лівою – то ліворуч. Кут розбігу в цьому виді стрибка дорівнює $30-35^\circ$.

Перехід через планку і приземлення

1. ВП стоячи правим боком до планки (висота 50-60 см). Переступати через перешкоду спочатку лівою, а потім правою ногою. У момент переносу махової ноги студент нахилиється обличчям до планки й обертається довкола неї. Приземлення на махову ногу
2. З того ж ВП долати перешкоду стрибком.
МВ: вправу можна виконувати з приземленням на гімнастичний мат, або в яму з піском.
3. Ту ж вправу виконувати з 2-3 кроків розбігу. Висоту планки збільшити до 80-90 см (висота повинна бути доступною). Приземлятися на махову ногу і лікоть однойменної руки з наступним перекатом на спину.
МВ: стрибати тільки у спеціальному секторі.
4. Стрибок у висоту способом «перекидний» з 8-10 кроків розбігу.
5. Стрибок у висоту способом «перекидний» з повного розбігу.

Підвідні вправи для навчання стрибкам способом «фосбері-флор»

Перед тим, як приступити до практичного оволодіння даним видом стрибків у висоту потрібно створити уявлення про техніку його виконання за

допомогою демонстрації і пояснення. Стрибки проводять тільки у спеціальному секторі.

Навчання відштовхуванню

1. ВП – стійка ноги нарізно, махова нога вперед. Виконання відштовхування маху з дістанням високо підвішеного предмета руками.
2. Ту ж вправу виконати з 3-5 кроків розбігу. Цю вправу можна виконати багаторазово без зупинки, якщо кілька перешкод підвішені на деякій відстані одна від одної (наприклад баскетбольні кільця в спортивному залі)
3. ВП – стійка ноги нарізно махова нога вперед. Виконання поштовху і маху з розворотом у польоті приблизно на 45° (спиною до планки). Мах виконувати активним рухом стегна всередину.
4. Ту ж вправу виконати з 3-5 кроків розбігу.

Навчання розбігу

1. Стрибки способом «перекрокування» з 5 бігових кроків. Перші два кроки виконати по прямій і під кутом до планки 70° , наступні три кроки – із забіганням по дузі стосовно проекції планки.
2. Те ж з 7-8 бігових кроків. Розбіг виконується спочатку по прямій (4-5 кроків), а на останніх 3 кроках – по дузі, збільшуючи швидкість і довжину бігових кроків. Відштовхування здійснюється на відстані 80-90 см від проекції планки дальньою від неї ногою.

МВ: виконання поштовху і маху з розворотом у польоті приблизно на 45° (з приземленням на ногу, якою відштовхнулись спиною до планки).

Навчання розбігу у сполученні з відштовхуванням

1. З 7-8 кроків розбігу виконати відштовхування і мах з приземленням на ногу, якою відштовхнулись. Звернути увагу на розворот спиною до планки за рахунок активного руху стегна махової ноги всередину.
2. Та ж вправа 10-12 кроків розбігу.

Навчання переходу через планку и приземленню

1. З ВП стоячи спиною до планки (спочатку краще натягнути резинку, або гумовий джгут) установленої на доступній висоті поштовхом двох ніг вистрибнути вгору прогинанням тулуба подолати планку спочатку плечовим поясом, потім попереком і тазом, а потім ногами. Приземлитися на округлену спину, ноги підняти вгору.
2. З 3-5 кроків розбігу виконати відштовхування, мах і перестрибнути через планку (гумку або гумовий джгут) на доступній висоті.
3. Те ж з 7-8 кроків розбігу.
МВ: розбіг виконується по дузі.
4. З повного розбігу виконувати стрибки у висоту способом «фосбері-флоп» поступово нарощуючи швидкість і підвищуючи висоту планки.

Практичне заняття № 7 2 години

Семінар. Методика навчання стрибкам в довжину засобом «зігнувши ноги».

Питання для обговорення:

1. Особливість методики навчання стрибку у довжину засобом «зігнувши ноги» у фазі польоту.
2. Методика навчання стрибкам у довжину з місця
3. Методика навчання стрибкам у довжину з розбігу
4. Підвідні вправи для навчання стрибкам у довжину способом «зігнувши ноги».

Завдання для самостійної роботи

1. Схарактеризувати методичні прийоми навчання стрибкам у довжину з місця.
2. Схарактеризувати методичні прийоми навчання стрибкам у довжину з розбігу.
3. Надати комплекс підвідних вправ для навчання стрибкам у довжину способом «зігнувши ноги».

Рекомендована література: [1], [3], [4], [8].

Практичне заняття № 8 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання стрибкам в довжину засобом «прогинаючись», «ножиці».

Питання для обговорення:

1. Особливість методики навчання стрибку у довжину засобами «прогинаючись», «ножиці» у фазі польоту
2. Методика навчання стрибкам у довжину способом «прогинаючись» (Підвідні вправи).
3. Методика навчання стрибкам у довжину способом «ножиці» (підвідні вправи).

Завдання для самостійної роботи:

1. Надати комплекс підвідних вправ для навчання стрибкам у довжину способом «прогинаючись».
2. Схарактеризувати комплекс підвідних вправ для навчання стрибкам у довжину способом «ножиці».

Рекомендована література: [1], [2], [3], [5].

Практичне заняття № 9 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання стрибкам вгору засобом «перекрокування» та «фосбері-флоп».

Питання для обговорення:

1. Особливість методики навчання стрибку вгору засобом «перекрокування» та «фосбері-флоп».
2. Методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. Послідовність навчання.

3. Підвідні вправи для навчання стрибкам вгору способом «перекрокування».

4. Підвідні вправи для навчання стрибкам вгору способом «фосбері-флоп».

Завдання для самостійної роботи:

1. Надати комплекс підвідних вправ для навчання стрибкам вгору способом «перекрокування».

2. Схарактеризувати комплекс підвідних вправ для навчання стрибкам вгору способом «фосбері-флоп».

Рекомендована література: [1], [2], [3], [5], [8].

Практичне заняття № 10 2 години

Вирішення практичних завдань. Методика навчання потрійному стрибку.

Питання для обговорення:

1. Методика навчання потрійному стрибку. Послідовність навчання.

2. Підвідні вправи для навчання потрійному стрибку з місця.

3. Підвідні вправи для навчання потрійному стрибку з розбігу.

Завдання для самостійної роботи:

1. Надати комплекс підвідних вправ для навчання потрійному стрибку.

Рекомендована література: [1], [2], [3], [5], [9].

Тема: Методика навчання метанням

Лекційне заняття № 3 2 години

План

1. Методика навчання метанню малого м'яча (спису).

2. Методика навчання штовханню ядра з місця та зі стрибка.

Теоретичний блок. Навчання метанню малого м'яча

Послідовність навчання: показ метання в цілому; метання з місця (утримання снаряда (списа, гранати, малого м'яча), замах, фінальне зусилля, перескок); метання м'яча з розбігу (навчання схресному кроку, відведенню м'яча під час схресного крока, фінальне зусилля, перескок після фінального зусилля, поєднання попереднього й основного розбігу).

Підготовчі вправи:

– вправи на розвиток гнучкості. (Особливу увагу приділяють рухливості плечових і ліктьових суглобів, хребта);

– багатоскоки;

– біг на короткі дистанції (повторний біг від 20 м до 40 м).

– ігри та естафети з елементами метання.

Підвідні вправи для навчання метанню малого м'яча з місця

1. Кидки в сітку з відстані 5-7 м з ВП стоячи обличчям до сітки.

ВП – стійка ноги нарізно, рука з м'ячем над головою, інша рука опущена.

МВ: мета вправи виробити хльосткий рух передпліччям і кистю.

2. Кидки в сітку з відстані 5-10 м ВП стоячи боком до сітки.
ВП – стійка ноги нарізно лівою, пряма права рука з м'ячем відведена назад, ліва напівзігнута в ліктьовому суглобі піднята вперед.

3. Імітація метання з місця

ВП – основна стійка, кисть з м'ячем у плеча.

1) Кроком однойменною ногою відвести руку з м'ячем назад (виконати замах) перенести центр ваги тіла назад.

2) Положення «натягнутого лука».

3) Розгинаючи тулуб – кидок в сітку.

4) Перескок з ноги на ногу не заступаючи за лінію.

4. Метання малого м'яча в ціль.

5. Метання малого м'яча з місця на дальність.

Підвідні вправи для навчання метанню малого м'яча з розбігу

1. Навчання схресному кроку.

ВП- стійка ноги нарізно лівою.

1) Крок правою з постановкою ноги схресно перед лівою на всю стопу при цьому коліно правої ноги згинається до кута 30-40° і рухається через сторону, ступня розвертається перпендикулярно ступні лівої ноги.

2) Крок лівою, з постановкою ступні з п'ятки (стопорячий крок).

МВ: спочатку вправа кілька разів виконується під рахунок викладача, потім самостійно з поступовим збільшенням швидкості виконання.

2. Відведення руки з м'ячем під час виконання схресного кроку.

ВП- стійка ноги нарізно лівою, права рука з м'ячем над плечем.

1) Крок правою з постановкою ноги скрестно перед лівою, рука з м'ячем випрямляється.

2) Крок лівою, рука з м'ячем пряма, тулуб розвертається вправо.

3-4) Схресний і стопорячий кроки з відведеним снарядом.

МВ: студент повинний «утекти від м'яча», тобто виконати обгін снаряда.

3. Навчання фінальному зусиллю після схресного крока.

ВП- стійка ноги нарізно лівою.

1) Крок правою з постановкою ноги схресно лівої, рука з м'ячем випрямляється.

2) Крок лівою, рука з м'ячем пряма, тулуб розвертається вправо.

3) «положення «натягнутого лука».

4) Фінальне зусилля (рух починається з розгинання ніг, потім тулуба і закінчується хльостким рухом передпліччям і кистю).

5) Перескок на праву ногу.

МВ: важливо дотримувати зазначеної послідовності дій, поширена помилка, коли фінальне зусилля випереджає постановку лівої ноги, що стопорить, і метання відбувається у польоті; не допускати передчасне згинання руки в ліктьовому суглобі.

4. Виконання схресного крока після 5-7 кроків попереднього розбігу.

5. Те ж у сполученні з виконанням замаху.

6. Імітація метання з 2 схресних кроків.

7. Метання м'яча з 2 схресних кроків.

8. Імітація метання з 4 схресних кроків.
9. Метання м'яча з 4 схресних кроків.
6. Імітація метання з укороченого розбігу (без снаряда).
10. Навчання підбору розбігу (установка контрольної відмітки для початку основного розбігу).
11. Метання з повного розбігу (8-12 бігових кроків) на недалеку відстань, або в сітку.

Після оволодіння технікою метання збільшують швидкість його виконання і метають на дальність.

Метання гранати по техніці ідентично метанню малого м'яча, тому спеціального навчання після оволодіння метанням малого м'яча не потрібно, за винятком способу тримання снаряда.

Методика навчання штовханню ядра

Перед початком занять метаннями необхідно нагадати такі правила техніки безпеки:

- 1) не виконувати імітаційні вправи зі снарядом у руці;
- 2) всі метання виконують тільки з дозволу або за командою викладача;
- 3) снаряд не зупиняють у польоті (не ловлять), ядро, що котиться зупиняють нижнім зводом ступні;
- 4) не виконувати зустрічні метання;
- 5) у секторі для метання не рухаються спиною до того, хто виконує кидок (рухаючись тримають його у полі зору).

Послідовність навчання: ознайомлення з технікою штовханню ядра зі скачка; тримання ядра; підготовка до скачка; скачок; фінальне зусилля та зупинка після фінального зусилля.

Підготовчі вправи:

- вправи на розвиток гнучкості плечового пояса та хребта;
- рухливі ігри та естафети з метанням;
- кидки набивного м'яча (1-2 кг) різними способами;
- кидки ядра (дівчинки 3 кг, а хлопчики - 5 кг) різними способами (через голову вперед, назад через голову, знизу вгору-вперед).

Підвідні вправи

1. Навчання триманню ядра.

Ядро лежить у правій (лівій) підключичній западині і притиснуте до шиї утримується фалангами пальців правої (лівої) руки, лікоть правої (лівої) руки піднятий і відведений в сторону.

2. Виштовхування ядра вгору-вперед.

МВ: ядро відривається від шиї тільки в момент фінального зусилля.

3. Імітація штовханню ядра з місця (без снаряда).

4. Штовханню ядра з місця з ВП стоячи боком до напрямку штовханню.

ВП – стоячи на правій нозі, ліву вбік, ядро утримується правою рукою, ліва рука відведена вбік (у напрямку штовханню).

5. Штовханню ядра з місця з ВП стоячи спиною до напрямку штовханню.

ВП – стоячи спиною до напрямку штовхання на правій злегка зігнутій нозі ліву назад на носок, тулуб нахилено вперед, ядро утримується в правій руці, ліва рука вільно опущена вниз.

Активним поворотом тулуба і постановкою лівої ноги на всю ступню виконати поштовх.

6. ВП – стоячи спиною до напрямку штовхання на правій нозі, ліву назад на носок, тулуб нахилено вперед.

1) Вивести вперед коліно лівої (маховий) ноги.

2) З активним розгинанням махової ноги виконати стрибок на правій (якою відштовхуються) нозі назад.

7. Та ж вправа виконати кілька разів підряд (серіями).

8. Імітація штовхання ядра зі скачка.

9. Штовхання з укороченого скачка з ВП стоячи боком до напрямку штовхання.

10. Те ж з ВП стоячи спиною до напрямку штовхання.

11. Штовхання полегшеного ядра зі збільшенням довжини скачка доводячи її до оптимальної.

12. Штовхання ядра зі скачка з кола з дотриманням правил змагань.

Практичне заняття № 11 2 години

Вирішення практичних завдань. Метання малого м'яча (спису).

Питання для обговорення:

1. Правила техніки безпеки у метаннях.

2. У чому особливість методики метання малого м'яча (спису)?

3. Методика навчання метання малого м'яча (спису) з місця.

4. Методика навчання метання малого м'яча (спису) з розбігу. (Підготовчі та відвідні вправи).

Завдання для самостійної роботи

1. Надати правила техніки безпеки у метаннях.

2. Схарактеризувати методику навчання метання малого м'яча (спису). (Підготовчі, підвідні вправи).

Рекомендована література: [1], [3], [4], [9].

Практичне заняття № 12 2 години

Вирішення практичних завдань. «Метання малого м'яча (спису)».

Питання для обговорення:

1. Правила техніки безпеки у метаннях.

2. Методика навчання штовхання ядра. (Підготовчі, підвідні вправи).

Завдання для самостійної роботи

1. Надати правила техніки безпеки у метаннях.

2. Схарактеризувати методику навчання штовхання ядра. (Підготовчі, підвідні вправи).

Рекомендована література: [1], [2], [4], [8].

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції		
2	Техніка та методика навчання бігу на середні дистанції		
3	Техніка та методика навчання стрибка у довжину з розбігу засобом «зігнув ноги»		
4	Техніка та методика навчання стрибка у довжину з розбігу засобом «ножиці»		
5	Техніка та методика навчання стрибка вгору з розбігу засобом «перекрокування»		
6	Техніка та методика навчання стрибка вгору з розбігу засобом «фосбері-флоп»		
7	Техніка навчання потрійному стрибку		
8	Методика навчання потрійному стрибку		
9	Техніка та методика навчання метанню списа		
10	Техніка та методика навчання штовханню ядра		
	Разом	10	10

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0-2 бали	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	3-4 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не

		припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0-2 бал	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	4 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова робота	0-1 бал	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	2-3 балів	Здобувач на 51% - 80% завдань надав правильну відповідь.
	4-5 балів	Здобувач на 81% - 100% завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе)	0 балів	Завдання не виконано; есе має компілятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам, які висуваються до жанру академічного есе.
	1 – 3 бали	Здобувач демонструє неглибоку обізнаність з темою, її інтерпретація поверхова, судження подеколи компелятивні. У роботі простежується комунікативний

		<p>здум автора, представлений традиційний або обмежений набір ідей, відсутня діалогова (дискусійна) основа. Композиційна структура есе загалом витримана, проте наявні суттєві недоліки в аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків (не більше 2 логічних помилок), фрагменти іноді не пов'язані між собою, опущений аналіз суттєвих характеристик явища, не аналізуються альтернативні погляди на проблему. Спостерігається невдале поєднання теорії з фактичним матеріалом, використання риторики (тверджень) замість аргументації (доказів). Здобувач демонструє бідний словниковий запас, одноманітність граматичного ладу мови; спостерігається порушення мовностилістичних норм наукового стилю, зокрема наявне недоречне використання засобів виразності, неточне вживання термінології тощо; порушуються орфографічні й пунктуаційні норми.</p>
	4 – 6 балів	<p>Здобувач демонструє розуміння проблеми, чітко її формулює, проте розкриває її на низькому теоретичному рівні / заявлена тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Авторська модальність і оціненість виявляється невиразно. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення тез, загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу, проте логічно упорядковані думки не пов'язані між собою мовними засобами; вказані наявні альтернативні погляди на проблему без їх адекватної оцінки; спостерігаються порушення у використанні прийомів порівняння й узагальнення. Використано змішаний стиль викладу з превалюванням неформального. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних норм наукового стилю, проте наявні окремі орфографічні і синтаксичні помилки.</p>
	7 – 9 балів	<p>Здобувач демонструє розуміння проблеми, розкриває її на достатньому теоретичному рівні, присутня авторська модальність, оціненість, проте інтерпретація теми недостатньо глибока і самостійна. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного</p>

		<p>тексту, аргументованого доведення, проте тези й приклади не завжди переконливі, здобувач переважно використовує традиційні форми доведення. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст загалом оформлено правильно, але трапляються поодинокі порушення орфографічних чи пунктуаційних норм.</p>
	10 балів	<p>Здобувач демонструє глибоке розуміння проблеми, чітко її формулює, розкриває на високому теоретичному рівні, обґрунтовано використовує відомості з наукових джерел. Інтерпретація теми глибока й самостійна, переважає авторська модальність й оціненість. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе; виклад зрозумілий і чіткий; стиль викладу відповідає академічним стандартам. Багатий словниковий запас, лексичні (зокрема термінологічні) та стилістичні засоби використовуються повністю адекватно й виразно. Наведені доведення логічні і обґрунтовані; сформульовані тези переконливі, супроводжуються грамотною аргументацією власної позиції; подаються альтернативні погляди на проблему та їх особиста оцінка автором; доречно й грамотно використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення; судження свідчать про самостійність мислення і широту кругозору автора. Текст повністю відповідає вимогам точності й правильності мовлення; допущені окремі (1-2) мовленнєві або стилістичні огріхи.</p>

Критерії оцінювання підсумкового контролю (заліку)

Для навчальної дисципліни «Методики наукових досліджень у фізичній культурі» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері публічного управління та адміністрування. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у сфері публічного управління та адміністрування, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 С)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо зміни психологічних форм, методів роботи у сфері публічного управління та адміністрування при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту управління у сфері публічного управління та адміністрування.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу.

	Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Оцінювання: індивідуальне опитування, колективна співбесіда, перевірка виконання практичних завдань, формування дидактичного портфоліо, письмове опитування, презентація результатів самостійної роботи, екзамен.

Демонстрування результатів навчання: дискусія, усні доповіді, робота в команді, тренінг, презентація результатів самостійної роботи.

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота)		
Теми	Бали	Разом
Тема 1	0–5	0–100
Тема 2	0–5	
Тема 3	0–10	
Тема 4	0–10	
Тема 5	0–10	
Тема 6	0–5	
Тема 7	0–5	
Тема 8	0–10	
Тема 9	0–10	
Тема 10	0–10	
Тема 11	0–10	
Тема 12	0–10	

Шкала оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка а ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	зараховано
82–89	B	зараховано
74–81	C	
64–73	D	зараховано
60–63	E	
35–59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами

Метою інклюзивного навчання в Університеті Ушинського є забезпечення рівного доступу до якісної освіти особам з особливими освітніми потребами шляхом організації їхнього навчання на основі застосування особистісно-орієнтованих методів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів. К., 2020. 294 с.
2. Козловский Ю. И. Формування витривалості бігунів на середні та довгі дистанції – К. : Вища шк., 2019. 156 с.
3. Коробченко В. В. Легка атлетика: Навч. посібник для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів – К. : Вища шк., 2019. 224 с.

Допоміжна

4. Бальсевич В. К. Фізична активність людини. К. : Здоров'я, 2019. 29 с.
5. Волков Л. В. Виховання фізичних здібностей учнів. К. : Вища. шк., 2020. 102с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» К. : ВППДКНТ, 2019. 23 с.
7. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 2019. – 320 с.
8. Накутний І. Д. Ігри в легкій атлетиці. К. : Здоров'я, 2019. 144 с.
9. Форостян О. І. Вдосконалення розвитку швидко-силових якостей у дівчат на заняттях з легкої атлетики / О. І. Форостян // Проблеми реабілітації – Одеса, 2020. С. 228-230.

Інформаційні ресурси в інтернеті

- 1.Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
2. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : <http://www.mon.gov.ua>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Пошукова система Національної бібліотеки імені В. І. Вернадського. – Режим доступу до електронних ресурсів - <http://www.nbuv.gov.ua/https://bohdan-books.com/upload/iblock/959/95942b36fe176c03a78e2ec0e7e287c7.pdf>
- 5.Сайт федерації легкої атлетики України [www.http://uaf.org.ua/](http://uaf.org.ua/)
- 6.Теорія і методика навчання легкої атлетики [www.http://sportwiki.to/Легкая_атлетика:_обучение](http://sportwiki.to/Легкая_атлетика:_обучение)
- 7.Український легкоатлетичний портал [www. http://athletics.in.ua/](http://athletics.in.ua/)