

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 29 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

" ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ "

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Киселевська С.М. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри



(О.М. Шамич).

(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП



(О.А. Озерова).

(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2020-2021 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних		у тому числі								
				Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	1,5	45	45		30	15					3	1	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: Метою вивчення дисципліни є: засвоєння студентами основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики а також оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з використанням легкоатлетичних вправ.

Завдання:

- 1) Знайомство студентів із теоретичними основами легкої атлетики.
- 2) Формування у студентів практичних умінь виконання легкоатлетичних вправ.
- 3) Формування у студентів педагогічних умінь і навичок.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН-07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами	опитування, контрольні нормативи, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 12. ФК 1, ФК 3, ФК 5, ФК 14.
2.	ПРН-13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	опитування, контрольні нормативи, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10. ФК 1, ФК 3, ФК 5, ФК 14.

3.	ПРН-15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	опитування, контрольні нормативи, залік..	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9. ФК 1, ФК 3, ФК 4, ФК 5, ФК 14.
4.	ПРН-17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.	опитування, контрольні нормативи, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 14

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Бігові види легкої атлетики

Практичне заняття 1. Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ - (2 год.).

1. Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики.
2. Застосування СБВ для підготовки організму до основної частини уроку.

Практичне заняття 2, 3, 4. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції - (6 год.).

1. Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання.
2. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м), технікою фінішування.
3. Оволодіння технікою бігу по віражу.

Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції та естафетному бігу - (6 год.).

1. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички.

2. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі).
3. Методика навчання естафетному бігу.
4. Особливості бігу в «коридорі».

Практичне заняття 8, 9, 10. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу - (4 год.).

1. Ознайомлення з технікою бігу на середні, довгі дистанції.
2. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.
3. Методика навчання бігу на середні, довгі дистанції.
4. Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу. Техніка спортивної ходьби.

Практичне заняття 11, 12, 13. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з місця і з розбігу – (6 год.).

1. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу.
2. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
3. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).

Практичне заняття 14. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність – (2 год.).

1. Ознайомлення та оволодіння технікою кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.
2. Методика навчання техніки кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.

Практичне заняття 15. Техніка і методика штовхання ядра – (2 год.).

1. Ознайомлення та оволодіння технікою штовхання ядра.
2. Методики використання загально-розвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.

Методи навчання

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

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані, доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

Методи контролю

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

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1 модуль).

Поточне оцінювання		Сума балів
Змістовий модуль 1		
Відвідування занять	Контрольні нормативи	
60	40	100

Види контролю та їх оцінка

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість – 60 балів.
2. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість – 40 балів за 4 контрольні нормативи).

Вид/бали		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 100 м.	ч	12.9	13.1	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1	14.3	14.5	14.7
	ж	15.0	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7
Біг 1000 м	ч	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50

Біг 500 м	ж	1.50	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	
Стрибок у довжину з розбігу	ч	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	
	ж	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	
Спортивна ходьба 1200м, 800м	ч ж	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Показати техніку спортивної ходьби (без урахування часу)				

Рекомендована література:

Основна

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.

2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.

3. Верещагин Л. И. Оздоровительный бег : с чего начать? / Л. И. Верещагин . – Л. : Лениздат, 1990. – 58 с.

4. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.

6. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – [изд.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.

7. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н.Я. Захожа, О.П. Митчик, В.В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.

8. Історія Легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.

9. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
10. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артющенкр А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И. Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 –759 с. ISBN 978-617-7442-62-1
11. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т.М., Маєвський М.І., Ільченко С.С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
12. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
13. Легкоатлетические прыжки /А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
14. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.
15. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 –195 с.
16. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1999. – 144 с.
17. Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

Допоміжна

1. НОК про легку атлетику / Олександр Мащенко. – К.: Грані-Т, 2010. – 96 с.
2. ISBN 978-966-456-276-3
3. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448с.

4. ISBN 966-8126-26-2
5. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1987. – 64 с.
6. Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник /Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступа : [http :// www/ iaaf/](http://www/iaaf/).

Теоретичні питання

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні вправи та вправи, що підводять до виконання вправи в цілому.
3. Порядок виходу спортсменів до наступного колу змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура уроку з легкої атлетики.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
7. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Порядок виходу спортсменів до наступного колу змагань у бігових видах.
10. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
11. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
12. Порядок виходу спортсменів до наступного колу змагань у стрибках та метаннях.
13. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
15. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
16. Техніка стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп”.
17. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
18. Класифікація легкоатлетичних вправ.
19. Техніка потрійного стрибка.
20. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.

21. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
22. Техніка стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
23. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
24. Методи навчання легкоатлетичним вправам.
25. Техніка метання малого м'яча.
26. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
27. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
28. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
29. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.
30. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.
31. Техніка бар'єрного бігу.
32. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.
33. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
34. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції.
Методика їх виправлення.
35. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях з легкої атлетики.
36. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.
37. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції.
Методика їх виправлення.
38. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.
39. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні.
40. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
41. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.
42. Календар змагань та методика його складання.
43. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх

виправлення.

44. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.

45. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.

46. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення.

47. Легка атлетика у вищих навчальних закладах.

48. Структура та зміст плану-конспекту уроку з легкої атлетики.

49. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.

50. Легка атлетика в дитячих спортивних школах.

51. Методи навчання техніці легкоатлетичних вправ.

52. Методика навчання бігу на короткі та середні дистанції.

53. Легка атлетика в загальноосвітній школі.

54. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.

55. Методика навчання стрибку в довжину та потрійного стрибку: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.

56. Основні документи планування занять з легкої атлетики.

57. Методи тренування у легкій атлетиці.

58. Типові помилки в техніці легкоатлетичних метань. Методика їх виправлення.

59. Розвиток витривалості легкоатлетів: засоби та вправи.

60. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.

61. Методика навчання стрибку у висоту: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.

62. Розвиток гнучкості легкоатлетів: засоби та вправи.

63. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.

64. Методика навчання бар'єрного бігу: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.

65. Розвиток сили легкоатлетів: засоби та вправи.

66. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
67. Методика навчання спортивної ходьби: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
68. Зв'язок між розвитком рухових якостей легкоатлетів.
69. Індивідуалізація спортивної техніки легкоатлетичних вправ.
70. Типові помилки в техніці потрійного стрибка. Методика їх виправлення.
71. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та 400 метрів.
72. Цілорічне тренування.
73. Методика навчання передачі естафетної палички: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні вправи.
74. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у висоту.
75. Тренування юних легкоатлетів.
76. Завдання, особливості та форми проведення занять з легкої атлетики.
77. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
78. Побудова річного циклу підготовки легкоатлета.
79. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.
80. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.