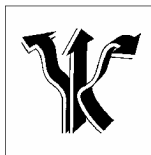


МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

**“ЛЕГКА АТЛЕТИКА
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

**(для бакалаврів спеціальностей
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004

Підготовлено викладачем *В. М. Мазіним*

Затверджено на засіданні кафедри управління фізичною культурою і спортом (протокол № 1 від 25.08.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Мазін В. М. Навчальна програма дисципліни “Легка атлетика з методикою викладання” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 24 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Легка атлетика з методикою викладання”, контрольні нормативи, контрольні вимоги до засвоєння техніки легкоатлетичних вправ, вказівки до виконання самостійної роботи, теми реферату до виконання самостійної роботи, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Заняття з легкої атлетики введено до програми загальноосвітньої школи, починаючи з першого класу; в середніх спеціальних освітніх закладах; у дитячих спортивних школах; у вищих навчальних закладах. Елементи легкоатлетичних вправ застосовуються у реабілітаційних заходах, які проводяться з лікувальною метою серед різних категорій хворих.

Саме тому курс “Легка атлетика з методикою викладання” є обов’язковим у програмі навчання студентів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація” за рівнем “бакалавр”.

Засвоєння теоретичних знань з легкої атлетики та їх практичне застосування на факультеті “Управління фізичною культурою, спортом та туризмом” має свої особливості. Крім того, що студенти повинні мати навички виконання різноманітних легкоатлетичних вправ та знання з правил проведення змагань, вони повинні вміти передавати свої знання учням. Правильно засвоєні знання не тільки дають змогу навчити майбутніх вихованців, а й готувати кваліфікованих спортсменів.

Курс “Легка атлетика з методикою викладання” передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання легкої атлетики, опанування техніки основних видів легкоатлетичних вправ, набуття необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи.

Програма реалізується у формі лекцій, методичних та практичних занять, навчальної практики та самостійної роботи. Самостійна робота передбачає вивчення основної та додаткової літератури, складання конспекту уроку з легкої атлетики.

Контрольними заходами програми є виконання контрольних нормативів, тестування з теоретичних питань, контрольна робота з курсу, залік, іспит.

Для студентів, які обрали легку атлетику основним видом спортивно-педагогічного вдосконалення, передбачається написання контрольної роботи відповідно до навчального плану та підсумковий контроль у вигляді заліку.

Мета вивчення дисципліни: засвоїти основні знання з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен:

знати: техніку видів легкої атлетики, що вивчаються; методику початкового навчання легкоатлетичним вправам; основи методики спортивного тренування легкоатлетів; методику проведення уроку з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборів методику планування навчального матеріалу з легкої атлетики у школах та ДЮСШ.

вміти: самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи, планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо, розробити план-конспект заняття з легкої атлетики, самостійно проводити заняття з легкої атлетики, організувати та проводити змагання з легкої атлетики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо, володіти психолого-педагогічними методами досліджень під час проведення уроку (педагогічний нагляд, психологічне тестування, педагогічний експеримент).

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”

№ пор.	Назва розділу і теми
	Вступ
	I. Загальні принципи викладання легкої атлетики
1	Легка атлетика в системі фізичного виховання
2	Класифікація легкоатлетичних вправ
3	Методика навчання легкоатлетичним вправам
	II. Техніка легкоатлетичних вправ
4	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи
5	Біг на середні та довгі дистанції
6	Спортивна ходьба
7	Спринтерський біг
8	Стрибки у висоту
9	Бар'єрний біг
10	Естафетний біг
11	Стрибки у довжину
12	Потрійний стрибок
13	Легкоатлетичні метання
14	Штовхання ядра
	III. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики
15	Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики
	IV. Спортивне тренування легкоатлетів
16	Побудова процесу підготовки легкоатлетів

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”

Вступ

Легка атлетика як навчальний предмет. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими науками.

Завдання та зміст курсу легкої атлетики. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Залікові та контрольні вимоги.

Методика роботи зі спеціальною літературою. Обов'язки студентів і правила поведінки на стадіоні. Стислий історичний огляд розвитку легкої атлетики. Сучасні спортивні споруди для легкої атлетики. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.

Література [1–4; 16; 25; 30]

Розділ І. Загальні принципи викладання легкої атлетики

Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання

Планування навчання. Завдання, особливості та форми проведення занять. Організація та методика занять з легкої атлетики. Урок з легкої атлетики. Структура уроку. Планування. Основні документи планування. Види та форми контролю.

Легка атлетика в дошкільних закладах. Легка атлетика в загальноосвітній школі. Легка атлетика в середніх спеціальних освітніх закладах. Легка атлетика у вищих навчальних закладах. Легка атлетика в дитячих спортивних школах. Тренування. Структура тренування. Легка атлетика в літніх оздоровчих закладах.

Література [7–10]

Тема 2. Класифікація легкоатлетичних вправ

Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства. Швидкісно-силові види легкої атлетики. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики. Ациклічні види легкої атлетики.

Література [1; 2; 4; 6; 38]

Тема 3. Методика навчання легкоатлетичним вправам

Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування. Виховання моральних якостей.

Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості осіб, що займаються. Вплив занять з легкої атлетики на організм осіб, що займаються.

Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладання, метод наглядного навчання.

Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.

Засоби навчання: загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри.

Література [7–10; 15; 20; 26–29; 32; 33; 36]

Розділ II. Техніка легкоатлетичних вправ

Тема 4. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі. Освоєння техніки загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з контингентом різного віку та статі.

Література [1; 7; 8; 15; 27–29; 32; 33]

Тема 5. Біг на середні та довгі дистанції

Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання.

Література [1; 11; 23; 24; 36; 39]

Тема 6. Спортивна ходьба

Опанування елементів техніки спортивної ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби та методика навчання.

Література [1; 27–29; 32; 33]

Тема 7. Спринтерський біг

Вивчення техніки спринту. Послідовне опанування елементів техніки. Біг на короткі дистанції, різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.

Література [1; 11; 19; 27–29; 32; 33]

Тема 8. Стрибки у висоту

Стрибки у висоту. Вивчення техніки стрибків у висоту: способом ножиці та “фосбюрі-флоп”. Послідовне опанування елементів техніки стрибків. Розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, перехід через планку, приземлення. Опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для засвоєння стрибків у висоту. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у висоту.

Література [1; 27–29; 32; 40]

Тема 9. Бар'єрний біг

Дистанції бар'єрного бігу. Конструкція бар'єра. Розміри бар'єра.

Послідовне опанування елементів техніки бар'єрного бігу. Вихід зі старту, стартове прискорення, подолання бар'єру, біг між бар'єрами, фінішування. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ, для освоєння техніки бар'єрного бігу. Спеціальні вправи що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бар'єрного бігу.

Література [1; 27–29; 32]

Тема 10. Естафетний біг

Естафетний біг. Способи перенесення та передачі естафетної палички. Вивчення техніки передачі естафетної палички. Послідовне опанування елементів техніки в цілому. Встановлення контрольних відміток у зоні передавання. Стартові положення. Біг по дистанції. Послідовне опанування техніки основних та спеціальних вправ для оволодіння технікою естафетного бігу.

Література [1; 27–29; 32;]

Тема 11. Стрибки у довжину

Способи стрибків у довжину. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”: розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті, приземлення. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування стрибком у довжину. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у довжину.

Література [1; 27–29; 32; 38]

Тема 12. Потрійний стрибок

Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, скачок, крок, стрибок, приземлення. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння потрійним стрибком. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для потрійного стрибка.

Література [1; 27–29; 32; 38]

Тема 13. Легкоатлетичні метання

Метання малого м'яча. Вивчення техніки метання. Послідовне опанування елементів техніки в цілому: утримання снаряду,

перенесення снаряду під час розбігу, розбіг та підготовка до кидка, перехресні кроки, положення тулуба перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після відпускання снаряда. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ для освоєння метання. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для метання.

Література [1; 27–29; 32; 38]

Тема 14. Штовхання ядра

Вивчення техніки: послідовне опанування елементів техніки в цілому. Утримання ядра. Вихідне положення, початкові рухи. Підготовка до фінального зусилля. Фінальне зусилля та рухи для збереження рівноваги. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння штовхання. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.

Література [1; 22; 27–29; 32; 38]

Розділ III. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики

Тема 15. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики

Вікові групи. Одяг, взуття і номери. Надання допомоги спортсменам. Дискваліфікація. Протести й апеляції. Вимір доріжки. Стартові колодки. Старт. Біг по дистанції. Фініш. Хронометраж і фотофініш. Формування забігів, жеребкування і порядок виходу з попередніх забігів у бігових видах. Порядок участі у змаганні. Загальні положення стрибкових видів. Спроби. Виміри. Загальні положення видів метань. Рівність результатів. Зовнішні сили. Приблизний розрахунок часу на видах легкої атлетики під час проведення змагань.

Література [11–14; 34]

Розділ IV. Спортивне тренування легкоатлетів

Тема 16. Побудова процесу підготовки легкоатлетів

Еволюція методики тренування легкоатлетів. Характерні риси сучасного тренування легкоатлетів. Основні поняття спортивного тренування. Термінологія. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна морально-вольова).

Загальні основи багаторічного планування. Максимальні тренувальні та змагальні навантаження. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості. Особливості різних етапів багаторічної підготовки легкоатлетів.

Відбір та орієнтація легкоатлетів у системі багаторічної підготовки. Загальна характеристика етапів відбору та орієнтації легкоатлетів.

Загальні основи планування річної підготовки. Побудова програм тренувальних занять. Загальні основи побудови програм тренувальних занять. Програми занять спринтерів. Програми занять легкоатлетів, які спеціалізуються на середніх дистанціях. Програми занять стаєрів.

Розвиток фізичних якостей легкоатлетів.

Змагання та змагальні навантаження легкоатлетів. Особливості змагань у різних видах легкої атлетики.

Література [1; 2; 7; 8; 15; 21; 38]

НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА

Мета навчальної практики:

- Формування у студентів навичок проведення основної частини занять з учнями різного віку та статі з метою вирішення освітніх завдань та проведення занять для розвитку окремих фізичних якостей засобами та методами легкої атлетики серед учнів різного віку, статі, фізичного розвитку.
- Вироблення навичок організації та проведення змагань з легкої атлетики.

Теми занять:

- Проведення підготовчої частини заняття з легкої атлетики.
- Допомога у суддівстві змагань з легкої атлетики.
- Суддівство окремих легкоатлетичних видів на змаганнях.
- Проведення заняття з легкої атлетики в цілому.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

	Дівчата	Юнаки
Біг на 100 м	15,3 с	12,9 с
Біг на 300 м	52,0 с	42,5 с
Біг на 800 м	2 хв 53 с	
Біг на 1500 м		4 хв 50 с
Крос 1000 м	4,00 хв	3 хв 20 с
Потрійний стрибок	Техніка	11,80 м
Стрибок у довжину	4,10 м	5,20 м
Бар'єрний біг на 60 м	12,0 с	11,0 с
Стрибок у висоту	1,30 м	1,50 м
Легкоатлетичні метання (метання малого м'яча)	28 м	34 м

КОНТРОЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Нижче наведені основні навчальні вимоги, що можуть служити критеріями оцінки якості виконання учнями техніки ходьби, бігу, стрибків і метань.

Ходьба і біг

1. Уміти поєднувати рух рук і ніг у спортивній ходьбі, гладкому бігу і бігу з перешкодами в момент відштовхування.
2. Мати точне уявлення про положення тулуба й особливості постановки стопи на ґрунт після чергової фази опори під час ходьби або польоту в бігу.
3. Уміти розміряти швидкість і темп рухів як окремих бігових кроків, так і всього бігу на визначеній дистанції.
4. Уміти не робити зайвих рухів; правильно поєднувати дихання з темпом кроків.

Стрибки.

1. Навчитися поєднувати рухи рук і ніг при відштовхуваннях з місця.
2. Знати й уміти виконувати основні вимоги до виконання приземлення (м'якість, безпека, зв'язок з попередніми рухами і метою стрибка).
3. Вміти в атакуючому стилі виконувати останні кроки та витримувати ритм заключної частини розбігу при підготовці до відштовхування.
4. Знати найбільш доцільні вихідні положення для відштовхування в різних стрибках з місця і з розбігу.
5. Уміти використовувати велику швидкість розбігу для поліпшення результатів стрибка.
6. Знати й уміти виконувати рухи відштовхування, що забезпечують (у різних стрибках) необхідні умови для успішного здійснення рухів польоту.
7. Уміти застосувати отримані знання на практиці.

Метання та штовхання ядра.

1. Уміти тримати снаряд і займати необхідне вихідне положення для метання.
2. Знати й уміти виконувати деталі техніки, що забезпечують у вихідному положенні найефективніші умови для метання.
3. Уміти виконувати метання з місця, з різних вихідних положень, точно завершуючи рух фінальним зусиллям.
4. Уміти поєднувати роботу ніг з фінальним зусиллям рук і тулуба.
5. Уміти поєднувати кроки розбігу (стрибок) з безпосереднім кидком (поштовхом) снаряда.
6. Знати і вміти метати снаряд у межах розбігу, обмеженого сектором для проведення змагань.

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота виконується у вигляді реферату. Тема реферату визначається за номером питання, який студент ви-

значає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки “3”, то студент вибирає тему реферату № 3.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу потрібно скласти план роботи.

Під час виконання самостійної роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі та рекомендовані на лекціях, а також підручники, що відповідають темі роботи.

Самостійна робота повинна містити вступ, основну частину (відповіді на теоретичні питання), висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, зазначити дату виконання і поставити підпис.

ТЕМИ РЕФЕРАТУ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ

1. Відновлювальні процедури у тренувальному процесі легкоатлетів.
2. Аналіз техніки кросового бігу та правила проведення змагань з кросового бігу.
3. Методика педагогічних досліджень.
4. Домашнє завдання для поліпшення швидкості рухів.
5. Організація та проведення позакласних занять в загальноосвітній школі.
6. Особливості силових підготовки дівчат та жінок.
7. Психологічна підготовка легкоатлета.
8. Техніка та методика викладання одного з видів легкої атлетики.
9. Морально-вольова підготовка легкоатлетів.
10. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер контрольного питання студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки “3”, то студент вибирає варіант 3.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі та рекомендовані на лекціях, а також підручники і конспекти лекцій, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. Контрольна робота повинна містити вступ, основну частину (відповіді на теоретичні питання), висновки.

Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, зазначити дату виконання і поставити підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студента допускають до іспиту.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант 1

1. Споруди для занять з легкої атлетики. Стандарти та особливості.
2. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
3. План-конспект уроку з легкої атлетики в загальноосвітній школі.

Варіант 2

1. Класифікація легкоатлетичних вправ.
2. Аналіз методики навчання бігу на середні та довгі дистанції.
3. План-конспект заняття з легкої атлетики у ВНЗ.

Варіант 3

1. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
2. Аналіз методики навчання спортивної ходьби.
3. План-конспект заняття з легкої атлетики в дошкільних закладах.

Варіант 4

1. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним вправам.
2. Аналіз методики навчання бігу на короткі дистанції.
3. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.

Варіант 5

1. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
2. Аналіз методики навчання у стрибках у висоту. Послідовне опанування елементів техніки і техніки стрибка в цілому.
3. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.

Варіант 6

1. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
2. Аналіз методики навчання бар'єрному бігу.
3. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду учасників змагань з легкої атлетики.

Варіант 7

1. Методи навчання легкоатлетичним вправам.
2. Аналіз техніки естафетного бігу (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції).
3. Основні документи планування навчальних занять з легкої атлетики.

Варіант 8

1. Засоби навчання легкоатлетичним вправам.
2. Аналіз техніки стрибка у довжину способами "зігнувши ноги" та "ножиці" (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи у польоті, приземлення).
3. Структура уроку з легкої атлетики.

Варіант 9

1. Засоби спортивного тренування в легкій атлетичі: основні, загальні, спеціальні, підводячі, допоміжні.
2. Аналіз методики навчання штовханню ядра.
3. Вимоги до спортивних споруд для змагань з легкої атлетики.

Варіант 10

1. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування. Багатобічність процесу забезпечення його цілісності.
2. Аналіз методики навчання легкоатлетичним метанням.
3. Побудова річного циклу (на прикладі одного з видів).

ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ

1. Відвідування не менш ніж 80 % практичних занять.
2. Виконання самостійної роботи.
3. Завдання контрольних нормативів.
4. Проведення підготовчої частини уроку з легкої атлетики на оцінку — тричі.
5. Мати конспект з легкої атлетики з темами вивченого матеріалу та правилами змагань.
6. Позитивне тестування з вивчених тем.
7. План-конспект підготовчої частини уроку.
8. Написання курсової роботи зі спеціалізації.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

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 кола 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 кола змагань у бігових видах.
10. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетичі, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
11. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
12. Порядок виходу спортсменів до наступного кола 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. Цілірічне 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.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. П. Озолина Ю. М. Воронкина. — 4-е изд. — М.: ФиС, 1989. — 360 с.*
2. *Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Выща шк., 1984. — 330 с.*
3. *Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.*
4. *Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.: Терра спорт, 2000. — 187 с.*
5. *Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М.: ФиС, 1982. — 279 с.*
6. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 502 с.*
7. *Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987.*
8. *Озолин Н. Г. Молодому коллеге. — М.: ФиС, 1988. — 288 с.*
9. *Працко Ю. Д. Семикоб А. Д. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. пособие. — Минск: Польша, 1989. — 147 с.*
10. *Гойхман П. Н. Трофимов О. Н. Лёгкая атлетика в школе. — М.: ФиС, 1972. — 200 с.*
11. *Организация судейства соревнований по легкой атлетике / Сост. В. И. Ляхов. — М.: ФиС, 1989.*
12. *Легкая атлетика, правила соревнований. — М.: Терра спорт, 2000. — 72 с.*
13. *Легкая атлетика. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1984. — 69 с.*
14. *Легкая атлетика. Правила соревнований / Физическая культура в школе, 1991. — № 3–10.*
15. *Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. — Минск: Вышэйш. шк., 1982. — 242 с.*
16. *Малков Е. А. Подружились с королевой спорта. — М.: Просвещение, 1991. — 98 с.*

17. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: ФиС, 1978. — 147 с.
18. *Борзов В. В.* 10 секунд — целая жизнь. — К.: Молодь, 1987. — 110 с.
19. *Зотов В. П.* Восстановление работоспособности в спорте. — К.: Здоровья, 1990. — 89 с.
20. *Основы управления подготовкой юных спортсменов* / Под ред. Л. Н. Набатниковой. — М.: ФиС, 1988. — 120 с.
21. *Пролищук В. Д.* Подготовка десятиборцев. — К.: Здоровье, 1988. — 97 с.
22. *Сахновский К. П.* Подготовка спортивного резерва. — К.: Здоровья, 1990. — 107 с.
23. *Серенко В. А.* Подготовка бегунов на длинные и средние дистанции. — К.: Здоровья, 1990. — 110 с.
24. *Сиренко Б. А.* Бег на средние дистанции. — К.: Здоровья, 1985. — 99 с.
25. *Спутник работника физической культуры и спорта* / Под ред. П. Ф. Савицкого. — К.: Здоровья, 1990.
26. *Легкая атлетика* / Под ред. А. Н. Макарова. — М.: Просвещение., 1987. — 370 с.
27. *Гринь Р. А.* Легкая атлетика: Метод. посіб. для проф. — тех. училищ. — К.: Вища шк., 1985. — 167 с.
28. *Коробченко В. В.* Легкая атлетика: Навч. посіб. для факультетів фіз. виховання педагогічних інститутів. — К.: Вища шк., 1977. — 223 с.
29. *Легкая атлетика* / З. П. Синицкий, Н. Г. Озолін, Б. Н. Юшко та ін. — К.: Здоров'я, 1978. — 162 с.
30. *Легкая атлетика.* Программа. — М.: ФиС, 1967. — 60 с.
31. *Легкая атлетика: Справочник* / Сост. О. В. Орлов. — М.: ФиС, 1983. — 392 с.
32. *Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры.* Под общ. ред. Н. Г. Озолина и др. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Высш. шк., 1979. — 208 с.
33. *Легкая атлетика: Учеб. пособие для ВУЗов.* — М.: Высш. шк., 1979. — 208 с.

34. *Юрченко Б. И.* Подготовка мест соревнований в легкой атлетике. — К.: Здоровья, 1987. — 110 с.
35. *Максименко Г. М.* Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика): Навч. посіб. — К.: Вища шк., 1992. — 294 с.
36. *Методика* обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. — Минск: Вышэйш. шк., 1986. — 310 с.
37. *Бондарчук А. П.* Тренировка легкоатлета. — К.: Здоровья, 1986. — 157 с.
38. *Ломан В.* Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. — 2-е изд., доп. — М.: ФиС, 1985. — 147 с.
39. *Козловський Ю. Г.* Початкова підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. — К.: Здоров'я, 1982. — 174 с.
40. *Дурсеньов Л. І.* Стрибок у висоту: Методика навчання техніки стрибка у висоту: Посібник. — К.: Здоров'я, 1971. — 91 с.



МАУП

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Легка атлетика з методикою викладання”	5
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Легка атлетика з методикою викладання”	5
Навчальна практика	11
Контрольні нормативи	12
Контрольні вимоги до засвоєння техніки легкоатлетичних вправ	12
Вказівки до виконання самостійної роботи	13
Теми реферату до виконання самостійних робіт	14
Вказівки до виконання контрольної роботи	14
Завдання для контрольних робіт	15
Вимоги до заліку	17
Питання для самоконтролю	17
Список рекомендованої літератури	21

Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *О. Г. Таран*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП

Зам. № ВКЦ-1942

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП