

Міністерство освіти і науки
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

В.В.Кобильник

підпис

“ _____ ” _____ 2016 року

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

підготовки бакалавра

галузі знань 01 Освіта

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Шифр дисципліни за навчальним планом ПП 07

2016 рік

Розроблено та внесено: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Розробники програми: Л.Д.Гурман, канд. педагогічних наук, професор, О.М.Вергуш, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання, А.Б.Ладиняк, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

30 серпня 2016 року, протокол № 1

Обговорено та схвалено науково-методичною радою факультету фізичної культури

31 серпня 2016 року, протокол № 1

Обговорено та схвалено вченою радою факультету фізичної культури

31 серпня 2016 року, протокол № 1

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» укладена відповідно до освітньої програми підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Тип дисципліни цикл професійної та практичної підготовки (нормативна частина циклу)

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: теоретичні та методичні засади легкої атлетики, її застосування в навчальному процесі на всіх рівнях освіти.

Міждисциплінарні зв'язки: з анатомією, фізіологією, валеологією.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовний модуль 1. Вступ до дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики». Класифікація видів легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Змістовний модуль 2. Класифікація видів легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних видів. Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Змістовний модуль 3. Основи планування в легкій атлетиці. Основи організації та проведення змагань з легкої атлетики.

Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є оволодіння технікою основних видів легкоатлетичних вправ, придбання необхідних знань, вмінь та навичок для самостійної педагогічної та організаторської роботи з легкої атлетики в школі.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є необхідність оволодіння сучасною технікою видів легкоатлетичних вправ: спортивної ходьби, гладкого бігу на короткі, середні та довгі дистанції; бігу в природних умовах (кросу); бігу з перешкодами на 100 м, 110 м, 400 м, 3000 м; естафетного бігу на короткі, середні та змішані дистанції; стрибків: з місця, у висоту, у довжину, потрійним; з розбігу у висоту, довжину, потрійним, з жердиною; метань: малого м'яча, гранати, списа,

штовхання ядра, диска, молота. Повинен засвоїти елементи педагогічної техніки керування навчаючими та оволодіти професійно-педагогічною технологією організації та проведення різних форм занять та змагань з легкої атлетики.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- ✓ теорію та методику викладання вивчених методів легкої атлетики;
- ✓ теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять легкоатлетичними вправами;
- ✓ як формувати навички для проведення уроку та секційного заняття ЗНЗ;
- ✓ будівництво спортивних споруд для занять легкою атлетикою, їх обладнання, експлуатація та догляд;
- ✓ правила змагань з видів легкої атлетики.

вміти:

- ✓ володіти методикою викладання легкої атлетики в ЗОШ;
- ✓ самостійно скласти навчальний план-графік з фізичної культури для класу на навчальний рік, тематичний план, робочий план з легкої атлетики для окремого класу в школі, конспект уроку;
- ✓ робити методичний розбір (аналіз) уроку з легкої атлетики;
- ✓ контролювати та навчити учнів самоконтролю за фізичним навантаженням на організм людини;
- ✓ скласти документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики в колективі фізкультури ЗОШ; судити змагання з різних видів легкої атлетики на посаді судді, рефері, головного секретаря, керівника змагань, тощо;
- ✓ провести ремонт, розмітку для занять та змагань бігової доріжки та секторів для стрибків і метань;
- ✓ підібрати та скласти комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 360 годин / 12 кредитів ECTS.

1. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни Змістовний модуль 1.

Вступ до дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики».
Класифікація видів легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 1. Класифікація і характеристика легкоатлетичних вправ.

Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ

Тема 3. Основи навчання в легкій атлетиці.

Тема 4. Особливості розвитку рухових здібностей у юних легкоатлетів.

Тема 5. Біг на короткі дистанції

Тема 6. Метання малого м'яча

Тема 7. Спортивна ходьба

Тема 8. Біг на середні та довгі дистанції

Тема 9. Стрибок у довжину з розбігу

А. Способом «зігнувши ноги».

Б. Способом «прогнувшись».

В. Способом «ножниці».

Тема 10. Естафетний біг

Змістовний модуль 2.

Класифікація видів легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних видів. Методика вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Тема 1. Особливості організації і проведення змагань з легкої атлетики в школі.

Тема 2. Основи тренування в легкій атлетиці.

Тема 3. Легка атлетика в ЗНЗ.

Тема 4. Легкоатлетичні метання

А. Штовхання ядра

Б. Метання списа

В. Метання диска

Г. Метання молота

Тема 5. Стрибок у висоту

А. Способом «переступання».

Б. Способом «фосбері флоп»

В. Способом «хвиля, пережат»

Тема 6. Кросовий біг

Тема 7. Бар'єрний біг

А. Біг на 100 та 110 м. з/б

Б. Біг 400м. з/б

Тема 8. Біг 3000 м з перешкодами.

Тема 9. Багатоборство

Тема 10. Стрибок у висоту з шестом

Змістовний модуль 3.

Основи планування в легкій атлетиці. Основи організації та проведення змагань з легкої атлетики.

Тема 1. Форми організації та методика проведення занять з легкої атлетики в ЗНЗ

Тема 2. Планування та облік навчальної роботи з легкої атлетики в ЗНЗ.

Тема 3. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою, їх обладнання та експлуатація.

Тема 4. Планування з легкої атлетики

Тема 5. Урок з легкої атлетики (проведення, рецензування)

Тема 6. Планування в спортивній секції з легкої атлетики

Тема 7. Тренувальні заняття з легкої атлетики (проведення, рецензування)

Тема 8. Організація, суддівство та правила проведення змагань з легкої атлетики.

2. Рекомендована література

1. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами / Балахничев В.В. – М.: ФиС, 1997. – 80 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действием / Боген М.М. – М.: ФиС, 1995. – 192 с.
3. Бондарчук А.П. Метание молота / Бондарчук А.П. – М.: ФиС, 1995. – 111 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор / Волков В.М. – М.: ФиС, 1993. – 176 с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В.М. – М.: ФиС, 1997. – 120 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / Годик М.А. – М.: Физ. и спорт, 1991. – 375 с.
7. Гурман Л.Д. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д., Ліщук В.В. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 148 с.
8. Гурман Л.Д. Метання диска (техніка, методика навчання): Методичні рекомендації / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. – 34 с.
9. Гурман Л.Д. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі: Методичний посібник / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. – 39 с.

10. Державна програма розвитку фізкультури і спорту в Україні. – К.: 1994. – 26 с.
11. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. /За ред. М.Д.Зубалія. – К.: 1997. – 36 с.
12. Дитяча спортивна медицина. / Під ред. С.Б.Тихвінського. – М.: Медицина, 1990. – 440 с.
13. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей / Иванова Л.С. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 112 с.
14. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л. – М.: Физ. и спорт, 1998. – 208 с.
15. Книга тренера по легкой атлетике. / Под ред. Л.С. Хоменкова. –М.: Физ. и спорт, 1998. – 208 с.
16. Козловский Ю.И. Бег на 3000 м с препятствиями / Козловский Ю.И. – К.: Здоровья, 1994. – 147 с.
17. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. – К., 1994. – 32 с.
18. Кращі легкоатлети України, Європи та світу. – К.: ФЛАУ, 2001. – 42 с.
19. Креев В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки / Креев В.А. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 175 с.
20. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Легкая атлетика на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / Кузнецов В.С. – М.: ГЦОЛИФК, 1999. – 87 с.
21. Коробченко В.В. Легка атлетика / Коробченко В.В. – К.: Вища шк., 1977. – 224 с.
22. Легка атлетика /Под ред. О.В.Колодия и др. – М.: Физ. и спорт, 1995. – 271 с.
23. Легкая атлетика /Под ред. А.Н.Макарова. – М.: Просвещение, 1997. – 304 с.
24. Легкая атлетика. /Под ред. Н.Г. Озолина и др. – М.: Физ. и спор, 1999. – 671 с.
25. Ломан В. Бег, прыжки, метания / Ломан В. – М.: Физ. и спорт, 1994. – 150 с.
26. Максименко Г.Н., Табачник Б.И. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Максименко Г.Н. – К.: Здоровье, 1995. – 128 с.
27. Максименко Г.Н. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика) / Максименко Г.Н. – К.: Вища шк., 1992. – 294 с.
28. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л.П. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 271 с.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Матвеев Л.П. – М.: Физ. и спорт, 1999. – 480 с.
30. Международные правила соревнований по легкой атлетике. / Сост. А.М.Кузнецов, Ю.Н.Тумасов. – К., 1994. – 188 с.
31. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям / Под ред. М.П.Кривоносова и др. – Минск: Высш. шк., 1996. – 312 с.

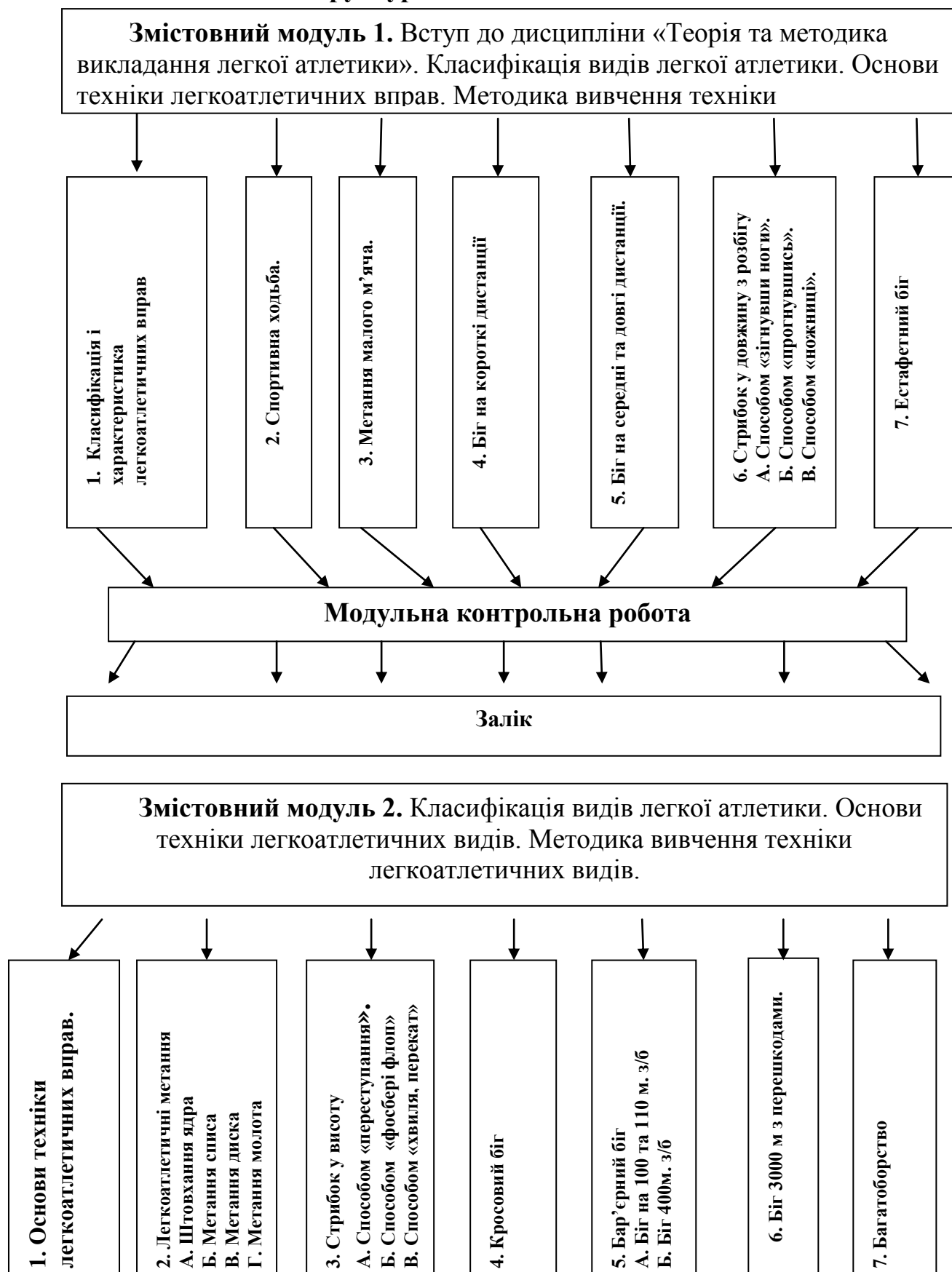
3. Форма підсумкового контролю успішності навчання

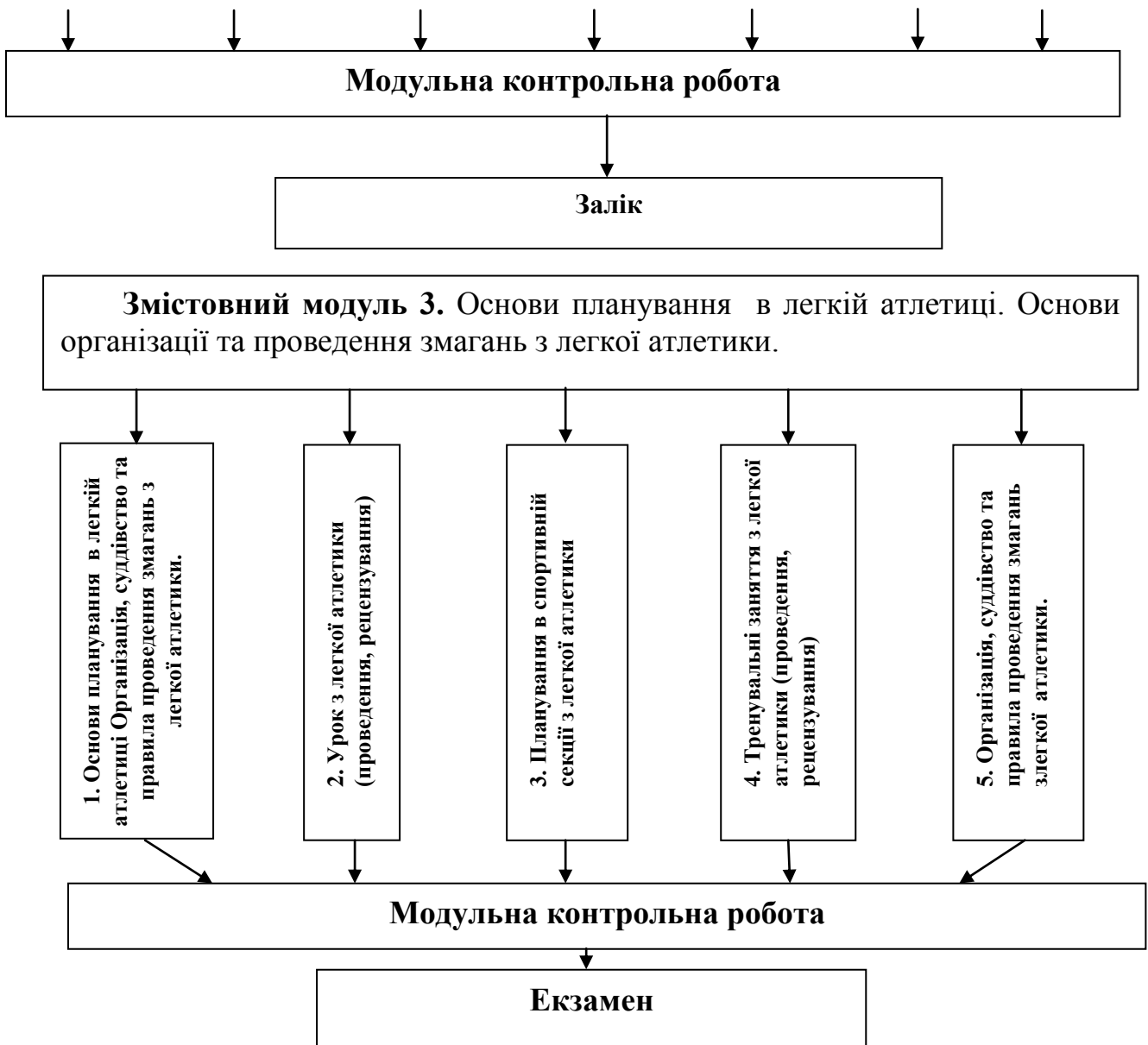
Залік, екзамен

4. Засоби діагностики успішності навчання

- МКР
- ККР

5. Структурно-логічна схема дисципліни





PS: У зв'язку із дотриманням правил техніки безпеки під час проведення занять та для запобігання отримання травм – група ділиться на 2 підгрупи.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Л.Д.Гурман

підпис

“ _____ ”

_____ 2016 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПП 07 Теорія і методика викладання легкої атлетики

підготовки бакалавра

галузі знань 01 Освіта

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

факультету фізичної культури

2016-2017 рік

Розробники програми: Л.Д.Гурман, канд. педагогічних наук, професор,
О.М.Вергуш, викладач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання, А.Б.Ладиняк, викладач
кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Робочу програму ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою
викладання

Протокол №1 від 30 серпня 2016 року

© Л.Д.Гурман, 2016 рік
© О.М.Вергуш, 2016 рік
© А.Б.Ладиняк, 2016 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Загальна характеристика	Характеристика навчальної дисципліни					
		денна форма навчання			заочна форма навчання		
Кількість кредитів – 12	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	Нормативна					
Змістовних модулів – 3	Ступінь вищої освіти бакалавр	Рік підготовки:					
		1,2,3-й			2,3,4-й		
Загальна кількість годин – 360 год	Галузь знань 01 Освіта	Семестр					
		2	4	6	4	6	8
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 7,2 самостійної роботи студента – 10,8	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	Лекції (год.)					
		12	10	10	2	4	2
		Практичні, семінарські (год.)					
		44	34	34	6	12	18
		Лабораторні					
		0 год.					
		Самостійна робота					
		70	70	76	85	96	135
		Індивідуальні завдання:					
		0 год.					
		Модульні контрольні роботи					
		1	1	1	1	1	1
		Вид контролю: залік, екзамен					

Примітка:

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

для денної форми навчання – 1:1,5 (144:216)

для заочної форми навчання – 1:7 (44:316)