

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

підготовки бакалаврів
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
спеціальності 014 Середня освіта
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено
вченою радою
факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму
Протокол № 2 від 26 вересня 2024 року

Запоріжжя 2024

Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» для бакалаврів денної та заочної форм здобуття освіти ОПП Середня освіта (Фізична культура) / укладач: Караулова С. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 16 с.

ПЕРЕДМОВА

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ – ШЛЯХ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЗНАНЬ

ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО МЕТОДИКИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА ТА ЇЇ ЗДІЙСНЕННЯ

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є формою організації освітнього процесу, через яку забезпечується оволодіння ними навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Відповідно до п. 3.3 [Положення про організацію освітнього процесу у ЗНУ](#), самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Навчальний час для самостійної роботи регламентується робочим навчальним планом і повинен становити від 50 до 70% загального обсягу навчального часу здобувача вищої освіти, відведеного для вивчення конкретної дисципліни. Зміст самостійної роботи здобувача вищої освіти за конкретною навчальною дисципліною визначається її програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками науково-педагогічного працівника.

Мета самостійної роботи студентів:

- розвиток творчих здібностей та активізацій розумової діяльності студентів;
- формування в студентів потреби безперервного самостійного поповнення знань;
- здобуття студентом глибокої системи знань як ознаки міцності знань;
- самостійна робота студентів як результат морально-вольових зусиль.

У ході самостійної роботи студент:

- засвоює теоретичний матеріал з навчальної дисципліни, що

вивчається (засвоєння лекційного курсу, а також окремих його розділів, тем, положень лабораторних занять);

- закріплює знання теоретичного матеріалу, використовуючи необхідний інструментарій практичним шляхом (виконання контрольних робіт, тестів для самоперевірки, тестів з фізичної підготовленості);

- застосовує отримані знання і практичні навички для аналізу ситуацій і вироблення правильного рішення (підготовка до групової дискусії, підготовча робота в рамках ділової гри, письмовий або усний аналіз конкретної ситуації, під час участі та організації спортивних заходів тощо);

- застосовує отримані знання та уміння для формування власних програмних результатів навчання, концепції, моделі (написання курсової, роботи, наукової доповіді, статті, тез, науково-дослідної роботи).

Самостійна робота студентів включає такі види робіт:

- опрацювання лекційного матеріалу, матеріалу лабораторних занять і рекомендованої літератури;

- пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з індивідуально заданої проблеми навчального курсу;

- виконання домашніх завдань;

- розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки і тактики з обраних видів спорту, розвиток особистісних психологічних характеристик для покращання спортивної результативності;

- вивчення матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання;

- підготовка до лабораторних занять;

- підготовка до написання контрольних робіт, інших форм поточного контролю;

- систематизація вивченого матеріалу перед семестровим заліком/екзаменом;

- науково-дослідницька робота, участь у наукових студентських конференціях, турнірах, семінарах і олімпіадах.

**ПЕРЕЛІК ТЕМ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ»
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОПІ «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»**

1 семестр

**Самостійна робота № 1 за темою «Визначення легкої атлетики як базового
виду спорту в системі фізичного виховання».**



Завдання:

1. Скласти ментальну карту щодо визначення значення легкої атлетики в системі фізичного виховання школярів різних вікових груп – 1 бал;
2. Оформити конспект/есе/доклад з теми лабораторного заняття 1 щодо історії розвитку сучасної легкої атлетики у світі, в незалежній Україні – 1 бал (на власний вибір);
3. Скласти таблицю щодо класифікації груп вправ легкої атлетики в залежності від структури рухової діяльності та м'язової діяльності – 1 бал.

ВСЬОГО – 3 бала

Література

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Легка атлетика: підручник / Аврутин С Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. та ін.; за заг. ред. В.І. Бобровника, С.П. Совенко, О.В. Колота. К.: Логос, 2017. 759 с.
3. Караулова С. Сватъев А. Легка атлетика з методиками викладання : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 83 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2008. 392 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики

фізичного виховання різних груп населення: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с

.....

Самостійна робота № 2 за темою «Структура та зміст навчання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти»



Завдання:

1. Визначити вимоги до уроку фізичної культури, які необхідно враховувати – 1 бал;
2. Ознайомитись зі змістом навчання видів легкої атлетики в структурі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» «Типової освітньої програми для 1-4 класів» для закладів загальної середньої освіти в контексті НУШ – 1 бал;
3. Скласти конспект уроку фізичної культури з легкої атлетики (з обранням одного-двох видів легкої атлетики) з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей розвитку школярів (вид легкої атлетики обираємо на власний вибір) – 1 бал.

ВСЬОГО – 3 бала

Література:

1. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://surl.li/vvwtqs>.
2. Навчальні програми для 1-4 класів. URL: <https://surl.li/mgxaxh>.
3. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики : метод. реком. до практичних занять із дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.

4. Легка атлетика: з методикою викладання : навч. посіб. / уклад. : А. А. Семенов, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвський, С. С. Ільченко Умань : ВПЦ Візаві, 2014. 206 с.

5. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. реком. / уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, В. Ю. Соколова, М. А. Демчук МВС України; Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2013. 48 с.

.....

Самостійна робота № 3 за темою «Основи техніки ходьби та бігу»



Завдання:

1. Підготувати презентацію щодо основ техніки ходьби (визначення терміну, періоди, фази рухів у ходьбі, основна відмінність ходьби і бігу) – 1,5 бала;

2. Підготувати презентацію щодо основ техніки бігу (визначення терміну, періоди, фази рухів у бігу) – 1,5 бала.

ВСЬОГО – 3 бала

Література

1. Легка атлетика : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.

2. Спортивна ходьба. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.

3. Спортивна ходьба : навч. посібн. / С.П. Совенко, Ю.М. Андрющенко, А.В. Соломін, В. Є. Віноградов. Київ : НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.

4. Яловик В Т., Яловик А.В. Підвищення спортивної майстерності зі спортивної ходьби : метод. рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 56 с.

.....

Самостійна робота № 4 за темою «Основи техніки стрибків та метання»



Завдання:

1. Підготувати презентацію щодо основ техніки стрибків (визначення терміну, види стрибків, структурні фази стрибка, основні чинники від яких залежить спортивний результат у стрибках) – 1,5 бала.;

2. Підготувати презентацію щодо основ техніки метання (визначення терміну, види метань, структурні фази стрибка, чинники від яких залежить дальність польоту спортивних снарядів, аеродинамічні властивості снарядів для метань) – 1,5 бала.

ВСЬОГО – 3 бала

Література

1. Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 231 с.

2. Кузьомко Л.М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічних університетів. Чернігів: Чернігівський держ. пед. університет, 2008. 372 с.

3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2 кн. / Андрущенко Ю.М., Артюшко О.Ф., Бех О.В. та інш.: за заг. ред. В.І. Бобровника, С.П. Совенко, А.В Колота. К.: Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

4. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://surl.li/vvwtqs>.

.....

**Самостійна робота № 5 за темою «Правила безпечної поведінки
під час занять легкою атлетикою»**



Завдання:

1. Підготувати реферат/презентація (виступ) «Основні вимоги правил безпечної поведінки під час проведення уроку з легкої атлетики зі школярами різного віку» - 1 бал.

ВСЬОГО – 1 бал.

Література

1. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. 111 с.

2. Безпека життєдіяльності / Желібо Є.П., Чмир А.І., Троян В.С., Савінов Є.О. Ірпінь : Академія ДПС України, 2001. 350 с.

3. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч. посіб. для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.



2 семестр

Самостійна робота № 1 за темою «Основи навчання техніки видів легкої атлетики».



Завдання:

1. Скласти типову схему навчання одному із видів легкої атлетики із зазначенням послідовності та детальним описом етапів навчання елементів техніки видів легкої атлетики (на власний вибір обрати один із видів легкої атлетики, які представлені в структурі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» та «Типової освітньої програми для 1-4 класів» для закладів загальної середньої освіти») – 1 бал;
2. Описати / скласти ментальну карту щодо ролі педагога у навчанні різних видів легкоатлетичних вправ – 1 бал.

ВСЬОГО – 2 бала

Література

1. Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоець Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://surl.li/vvwtqs>.
2. Навчальні програми для 1-4 класів. URL: <https://surl.li/mgxahh>.
3. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики : метод. реком. до практичних занять із дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.
4. Денисенко Н., Кліш І., Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Вивчаємо модуль «Легка атлетика» (Серія 5): навч.-метод. посіб.-практикум для студентів спеціальності 014.Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М., 2023. 83 с.

5. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. Sport Science Spectrum. 2024; 1: 104–108. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-16.

Самостійна робота № 2 за темою «Методика навчання циклічних видів легкої атлетики (біг, спортивна ходьба, естафетний біг)»



Завдання:

1. Скласти комплекс вправ для вивчення елементів бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування) або естафетного бігу (основи техніки естафетного бігу, склад команди, види передачі естафети, вимоги правил змагань до естафетної палички в естафетного бігу 4x100 м), за власним вибором – 1 бал;
2. Проаналізувати та описати рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості – 1 бал.

ВСЬОГО – 2 бала

Література

1. Спортивна ходьба : навч. посібн. / С.П. Совенко, Ю.М. Андрющенко, А.В. Соломін, В. Є. Віноградов. Київ : НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.
2. Легка атлетика : посібник до практичних і самостійних занять / В. В. Тимошенко, В. Г. Лосік, О. В. Полях. Краматорськ : ДДМА, 2014. 56 с.
3. Борзов В. Великий спринт у вісні та на яву. Київ, 2016. 192 с.
4. Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я

людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 231 с.

5. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.

6. Шульга М. П. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі : навч. - метод. посіб. / М. П. Шульга, С. А. Закопайло, І. А. Палатний. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. 274 с.

Самостійна робота № 3 за темою «Методика навчання технічних видів легкої атлетики (стрибки у довжину і висоту з розбігу, метання)»



Завдання:

1. Описати методику навчання у горизонтальних та вертикальних стрибках – 1 бал;

2. Скласти комплекс спеціальних вправ для навчання техніки метання малого м'яча (вотрекса), (рис. 1), легкоатлетичної металльної гранати (рис. 2). Вміти обґрунтувати практичне завдання, що виконано – 1 бал.

ВСЬОГО – 2 бала



Рис. 1. М'яч для метання



Рис. 2. Метання легкоатлетичної гранати

Література

1. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину): метод. вказівки до практичних занять / укл.: В.М.Клочко, О.І. Четчикова, В.І. Протоковило. Харків: ХНАМГ, 2009. 56 с.
2. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Методика навчання стрибкам у довжину на уроках фізичної культури в середніх класах. *Теорія та методика фізичного виховання. Вчитель*. 2006. № 6. С. 19-24.
3. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Потрійний стрибок у середній школі. Теорія та методика фізичного виховання. *Вчитель*. 2007. № 5. С. 26-28.
4. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: навч. посіб. для студентів пед. університетів. Вінниця: ВДПУ, 2007. 102 с.
5. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : 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.
6. Легкоатлетичні вправи : метод. реком. до самостійних занять. МВС України. ДДУВС. 2015. 51 с.

.....

Самостійна робота № 4 за темою

«Змагання та змагальна діяльність у легкій атлетиці.

Легкоатлетичні вправи в системі оздоровчих заходів»



Завдання:

1. Навести приклади використання засобів легкої атлетики для навчання техніці та розвитку фізичних якостей в інших видів спорту в системі варіативних модулів на заняттях з фізичної культури у закладах освіти – 1 бал;
2. Розробити методичні рекомендації до проведення занять з оздоровчої ходьби та бігу – 1 бал.

ВСЬОГО – 2 бала

Література

1. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 372 с.
2. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206с.
3. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2021. № 4. С. 91-93.
4. Назарук В.Л., Дністрянський Б.В. Оздоровча ходьба та біг підтюпцем як засоби фізичної терапії. Організація і структура занять. *Медсестринство*. 2023. № 1. С. 21-24.
5. Гоншовський, В. М., & Вергуш, О. М. (2017). Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p>.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які види старту розрізняють в легкій атлетиці?
2. Біг на середні дистанції це?
3. Як називається неправильний, несвоєчасний старт, узятий раніше поданої команди?
4. Яка довжина марафонської дистанції?
5. Як називається місце для метання спортивних снарядів?
6. Що означає піднятий суддею червоний прапорець під час метання?
7. Який снаряд штовхають в легкій атлетиці?
8. Який вид легкої атлетики є командним?
9. Які дисципліни включає в себе легка атлетика?
10. Яка довжина бігової доріжки по колу на стандартному відкритому стадіоні?
11. Назвіть 4 різновиди бігу ?
12. Які фази стрибка у довжину з розбігу?
13. Який біг виконується з низького старту?
14. Визначте види стрибків у легкій атлетиці.
15. Як називають бігуна на короткі дистанції у легкій атлетиці?
16. Яка основна фізична якість розвивається під час бігу на довгі дистанції найбільше?
17. В якій країні зародилася легка атлетика?
18. Видатна українська світова рекордсменка у стрибках у висоту з розбігу?
19. Які є способи виконання стрибків у довжину з розбігу?
20. Основні положення навчання бігу, стрибкам і метанням.
21. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?
22. Які є варіанти розташування стартових колодок при використанні низького старту?
23. Які естафети вважаються класичними, тобто, на яких дистанціях

проводяться офіційні змагання?

24. Який спосіб передачі естафетної палички вважається найбільш раціональним?

25. В чому полягає різниця у виконанні низького старту в естафетному і звичайному бігу?

26. Довжина естафетної палички становить....

27. На яких метрах зони передачі найбільш доцільно передавати естафетну паличку?

28. Під яким кутом відбувається відштовхування в стрибках способом «переступання»?

29. Який біговий крок найкоротший в розбігу перед відштовхуванням у стрибках у довжину з розбігу?

30. Як ставиться нога на брусок перед відштовхуванням у стрибках у довжину з розбігу?

31. Яка довжина розбігу у юнаків і дівчат старшого шкільного віку?

32. В чому полягає різниця в техніці метання м'яча і легкоатлетичної гранати ?

33. З якого моменту розпочинається фінальне зусилля в метанні легкоатлетичної гранати?

34. Що є спільного в метанні малого м'яча, гранати і спису?

35. Як називаються елементи розбігу при в метанні малого м'яча, легкоатлетичної гранати?

