

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПО.13 «Теорія і методика обраного виду спорту»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напря́м підготовки _____

спеціальність 014.11 середня освіта (фізична культура) _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізаці́ _____

(назва спеціалізації)

факультет _____ **фізичного виховання** _____

(назва факультету)

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» для студентів зі спеціальності (освітня програма) – 014.11 середня освіта (фізична культура)

Розробники: Конестяпін В.Г. – доцент, канд. пед. наук
Дух Т.І. – доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту
Чорненька Г.В. – старший викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № __ від “ ____ ” _____ 2017 року

Завідувач кафедри _____ (Свищ Я.С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено Вченою радою факультету фізичного виховання

Протокол від “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Декан ФФВ _____ (Петрина Р.Л.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

ТІМОВС I рік навчання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна			
	Напрямок підготовки 014.11 середня освіта (фізична культура) (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		1-й		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		1-й	2-й	1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: 1 рівень бакалавр	Лекції			
		8	6		
		Практичні, семінарські			
		22	34		
		Самостійна робота			
		10	10		
Індивідуальні завдання: год.					
Вид контролю: залік					

Примітка.

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

для денної форми навчання – 70/20

для заочної форми навчання -

1. Опис навчальної дисципліни

ТІМОВС II рік навчання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)			
	Напрямок підготовки 014.11 середня освіта (фізична культура) (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		2-й		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		3-й	4-й	3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: 1 рівень бакалавр	Лекції			
		6	6		
		Практичні, семінарські			
		24	28		
		Самостійна робота			
		12	14		
Індивідуальні завдання: год.					
Вид контролю: залік					

Примітка.

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

для денної форми навчання – 64/26

для заочної форми навчання -

1. Опис навчальної дисципліни

ТІМОВС III рік навчання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)			
	Напрямок підготовки 014.11 середня освіта (фізична культура) (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		3-й		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		5-й	6-й	5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: 1 рівень бакалавр	Лекції			
		8	6		
		Практичні, семінарські			
		22	22		
		Самостійна робота			
		18	14		
Індивідуальні завдання: год.					
Вид контролю: залік					

Примітка.

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

для денної форми навчання – 58/32

для заочної форми навчання -

1. Опис навчальної дисципліни

ТІМОВС IV рік навчання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)			
	Напрямок підготовки 014.11 середня освіта (фізична культура) (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 2		4-й		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		7-й	8-й	3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: 1 рівень бакалавр	Лекції			
		8	8		
		Практичні, семінарські			
		18	12		
		Самостійна робота			
		22	22		
Індивідуальні завдання: год.					
Вид контролю: залік					

Примітка.

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

для денної форми навчання – 46/44

для заочної форми навчання -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування у студентів стійкого інтересу до майбутньої професії, надання комплексу необхідних знань, умінь і навичок на прикладі обраного виду спорту (легка атлетика).

Завдання:

- вивчити теорію, методика та організацію легкої атлетики;
- опанувати ефективну техніку видів легкої атлетики;
- підвищити рівень фізичної підготовленості та оздоровлення студентів;
- скласти контрольні нормативи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- **знати** теорію, методика та організацію легкої атлетики.
- **вміти** технічно правильно виконувати різновиди бігу, стрибків, метань та скласти контрольні нормативи.

3. Програма навчальної дисципліни

1-й рік навчання

Модуль 1

Тема 1. Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.

Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.

Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.

Тема 5. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 2

Тема 6. Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

Тема 9. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

2-й рік навчання

Модуль 3

Тема 10. Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.

Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

Тема 12. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.

Тема 13. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 4

Тема 14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.

Тема 15. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.

Тема 16. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.

Тема 17. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

3-й рік навчання

Модуль 5

Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.

Тема 20. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.

Тема 21. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.

Тема 22. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 6

Тема 23. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.

Тема 24. Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.

Тема 25. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).

Тема 26. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.

Тема 27. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

4-й рік навчання

Модуль 7

Тема 28. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу семиборства (чоловіки), п'ятиборства (жінки).

Тема 29. Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.

Тема 30. Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.

Тема 31. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.

Тема 32. Багаторічне тренування легкоатлетів.

Тема 33. Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).

Тема 34. Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).

Модуль 8

Тема 35. Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.

Тема 36. Контроль в системі підготовки легкоатлетів.

Тема 37. Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.

Тема 38. Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.

Тема 49. Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.

Тема 40. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

4. Структура навчальної дисципліни

І рік навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	П	Сем	інд	с.р.		Л	п	сем	Інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	4	2				2						
Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які	4	2				2						

займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.													
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	16	2	10	2		2							
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	18	2	12	2		2							
Тема 5. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	2					2							
Усього годин	44	8	22	4		10							
Модуль 2													
Тема 6. Основи техніки легкоатлетичних вправ.	6	2		2		2							
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	18	2	12	2		2							
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	22	2	16	2		2							
Тема 9. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4							
Усього годин	50	6	28	6		10							

II рік навчання

Модуль 3													
Тема 10. Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	4	2				2							
Тема 11. Аналіз та методика навчання	18	2	10	2		4							

техніки естафетного бігу.													
Тема 12. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	18	2	10	2		4							
Тема 13. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2					2							
Усього годин	42	6	20	4		12							
Модуль 4													
Тема 14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	8	2		2		4							
Тема 15. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	18	2	10	2		4							
Тема 16. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	18	2	12	2		2							
Тема 17. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4							
Усього годин	48	6	22	6		14							

III рік навчання

Модуль 5													
Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	12	2	6	2		2							
Тема 19. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	16	2	8	2		4							
Тема 20. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	8	2		2		4							
Тема 21. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	8	2		2		4							

Тема 22. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4						
Усього годин	48	8	14	8		18						
Модуль 6												
Тема 23. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	20		18			2						
Тема 24. Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	6	2		2		2						
Тема 25. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	4	2				2						
Тема 26. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	8	2		2		4						
Тема 27. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4						
Усього годин	42	6	18	4		14						

IV рік навчання

Модуль 7												
Тема 28. Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу семиборства (жінки), десятиборства (чоловіки).	14		8			6						

Тема 29. Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	6	2		2		2						
Тема 30. Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.	6	2		2		2						
Тема 31. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	6	2		2		2						
Тема 32. Багаторічне тренування легкоатлетів.	6	2		2		2						
Тема 33. Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	6			2		4						
Тема 34. Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).	4					4						
Усього годин	48	8	8	10		22						
Модуль 8												
Тема 35. Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.	6	2		2		2						
Тема 36. Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	6	2		2		4						
Тема 37. Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.	6	2		2		2						
Тема 38. Професійно-педагогічна підготовка тренера-викладача з легкої атлетики.	8	2		2		4						

Тема 39. Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.	12			4		8						
Тема 40. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					2						
Усього годин	42	8		12		22						

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
Модуль 1		
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
Модуль 2		
5	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
6	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
7	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2
<i>Рік підготовки 2-й</i>		
Модуль 3		
8	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2
9	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2
10	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	2
Модуль 4		
11	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	2
12	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2
13	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2
<i>Рік підготовки 3-й</i>		
Модуль 5		
14	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2
15	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	2
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2
17	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2
Модуль 6		
18	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2

19	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	2
20	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	2
Рік підготовки 4-й		
Модуль 7		
21	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	2
22	Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.	2
23	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2
24	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2
Модуль 8		
25	Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.	2
26	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	2
27	Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.	2
28	Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.	2

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2
2	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
Модуль 2		
3	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2
Рік підготовки 2-й		
Модуль 3		
6	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2
7	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	2
Модуль 4		
8	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	2
9	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2
10	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2
Рік підготовки 3-й		
Модуль 5		
11	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2
12	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	2
13	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2
14	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2
Модуль 6		
15	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2

16	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	2
Рік підготовки 4-й		
Модуль 7		
17	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	2
18	Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування	2
19	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2
20	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2
21	Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	2
Модуль 8		
22	Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.	2
23	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	2
24	Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.	2
25	Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.	2
26	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. захист.	4

7. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1	Навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	10
2	Навчання техніки стрибка у довжину.	12
Модуль 2		
3	Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	12
4	Навчання техніки штовхання ядра.	16
Рік підготовки 2-й		
Модуль 3		
5	Навчання техніки естафетного бігу.	10
6	Навчання техніки метання списа.	10
Модуль 4		
7	Навчання техніки бар'єрного бігу.	10
8	Навчання техніки стрибка у висоту.	12
Рік підготовки 3-й		
Модуль 5		
9	Навчання техніки потрійного стрибка.	6
10	Навчання техніки метання диска.	8
Модуль 6		
11	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	18
Рік підготовки 4-й		
Модуль 7		
12	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу п'ятиборства (жінки), семиборства (чоловіки).	8

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
Модуль 1		
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
5	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2
Модуль 2		
6	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
7	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
8	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2
9	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
<i>Рік підготовки 2-й</i>		
Модуль 3		
10	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2
11	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	4
12	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	4
13	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2
Модуль 4		
14	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	4
15	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	4
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2
17	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
<i>Рік підготовки 3-й</i>		
Модуль 5		
18	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2
19	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	4
20	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	4
21	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	4
22	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
Модуль 6		
23	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	2
24	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2
25	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	2
26	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	4
27	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
<i>Рік підготовки 4-й</i>		
Модуль 7		

28	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, що входять до складу 7-тиборства (чоловіки) та 5-тиборства (чоловіки).	6
29	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	2
30	Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.	2
31	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2
32	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2
33	Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової (дипломної) роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	4
34	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
Модуль 8		
35	Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.	2
36	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	4
37	Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.	2
38	Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.	4
39	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової (дипломної) роботи. Захист.	8
40	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2

9. Методи навчання

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

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль мають методи розчленованої та цілісної вправи, стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів.

10. Методи контролю

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

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1-7 модулів) та іспиту (8 модуль).

11. Розподіл балів, які отримують студенти

З 1 по 5 модуль студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість балів – 20.
2. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість балів – 40.
3. Участь у суддівстві змагань (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 20.
4. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 20.

У 6 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 15.
2. Участь у триборстві. Максимальна кількість балів – 60.
3. Участь у суддівстві змагань. Максимальна кількість балів – 15.
4. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 10.

У 7 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

5. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість балів – 15.
6. Участь у багатоборстві. Максимальна кількість балів – 60.
7. Участь у суддівстві змагань (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 15.
8. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 10.

У 8 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість балів – 10.
3. Участь у суддівстві змагань (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 10.
4. Усне, письмове опитування – 30.
4. Складання іспиту. Максимальна кількість балів – 50.

Модуль 1

Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Біг 1500 м (жін.)	6.05	6.30	7.10	7.50
Біг 3000 м (чол.)	10.50	11.30	12.10	13.00
Стрибок у довжину (жін.)	4,20	3,80	3,50	3,30
Стрибок у довжину (чол.)	5,30	4,80	4,30	3,80

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.
- Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні
- аналіз техніки спортивної ходьби;
- аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції;
- методика навчання техніки спортивної ходьби;
- методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
- аналіз техніки стрибка у довжину
- методика навчання техніки стрибка у довжину;
- склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;
- склад та функції бригади суддів з бігу на середні та довгі дистанції.
- склад та функції бригади суддів зі стрибка у довжину;

Модуль 2

Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	8,00	7,00	6,50	6,00
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	11,00	9,50	8,00	7,00
Біг 200м (жін.)	30,5	32,0	33,0	34,0
Біг 400м (чол.)	59,5	1.01,5	1.02,5	1.03,5

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- основи техніки легкоатлетичних вправ;
- аналіз техніки штовхання ядра;
- методика навчання техніки штовхання ядра;
- аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
- методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
- склад та функції бригади суддів зі штовхання ядра.
- склад та функції бригади суддів з бігу на короткі дистанції.

Модуль 3

Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Естафетний біг 4*400 м (жін.)	4.50,0	5.05,00	5.20,00	5.35,00
Естафетний біг 4*400 м (чол.)	3.54,0	4.02,0	4.08,0	4.14,0
Метання списа (жін.)	20	18	15	12
Метання списа (чол.)	35	30	25	20

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки естафетного бігу;
- методика навчання техніки естафетного бігу;
- аналіз техніки метання списа;
- методика навчання техніки метання списа;
- структура уроку з легкої атлетики;
- структура тренувального заняття з легкої атлетики;
- варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
- склад та функції бригади суддів з естафетного бігу;
- склад та функції бригади суддів зметання списа.

Модуль 4

Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Біг 100м з/б (жін.)	20,0	21,0	22,0	23,0
Біг 110м з/б (чол.)	18,0	19,0	20,0	21,0
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (жін.)	1,30	1,25	1,20	1,15
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (чол.)	1,55	1,40	1,30	1,20

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бар’єрного бігу;
- аналіз техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- методика навчання техніки бар’єрного бігу;
- методика навчання стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- склад та функції бригади суддів з бар’єрного бігу;
- склад та функції бригади суддів стрибка у висоту.

Модуль 5

Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Метання диска (жін.)	25	22	19	16
Метання диска (чол.)	28,00	25	22	19
Потрійний стрибок (жін.)	10,00	9,00	8,00	7,00
Потрійний стрибок (чол.)	11,80	11,00	10,00	9,50

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки метання диска;
- аналіз техніки потрійного стрибка;
- аналіз техніки стрибка з жердиною;

- аналіз техніки метання молота;
- методика навчання техніки стрибка з жердиною;
- методика навчання техніки метання молота;
- методика навчання техніки метання диска;
- методика навчання потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з метання диска;
- склад та функції бригади суддів зі стрибка з жердиною;
- склад та функції бригади суддів з метання молота.

Модуль 6

Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
<i>Триборство (жін.)</i>				
Біг 200 м	30,5	32,0	33,0	34,0
Стрибок у довжину	4,20	3,80	3,50	3,30
Штовхання ядра 3 кг	8,00	7,00	6,50	6,00
<i>Триборство (чол.)</i>				
Біг 400 м	59,5	1.01,5	1.02,5	1.03,5
Стрибок у довжину	5,30	4,80	4,30	3,80
Штовхання ядра 6 кг	11,00	9,50	8,00	7,00

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бігу з перешкодами;
- методика навчання бігу з перешкодами;
- легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
- наукові дослідження та наукові роботи у легкій атлетиці;
- методи науково-педагогічного дослідження;
- інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
- методика розвитку максимальної сили у легкоатлетів;

- методика розвитку “вибухової” сили (на прикладі тренування стрибунів і металників);
- методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку швидкості у легкоатлетів (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);
- причини виникнення “швидкісного” бар’єра в легкоатлетів, методика його подолання;
- методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);
- методика розвитку силової витривалості легкоатлетів;
- методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку гнучкості у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку спритності у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку відчуття рівноваги у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики).

Модуль 7

Контрольні нормативи

Вид/бали	60	50	40	30
<i>П’ятиборство (жін.):</i> Стрибок у висоту, штовхання ядра 3 кг, біг 200 м, стрибок у довжину, біг 800 м	1700	1400	1200	Завершення всіх видів програми
<i>Семиборство (чол.):</i> біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра 6 кг, стрибок у висоту, біг 400 м, метання списа, біг 1500 м	2500	2100	1600	Завершення всіх видів програми

Модуль 7

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- проблема відбору у спорті;
- критерії спортивного відбору;
- етапи спортивного відбору;
- система підготовки легкоатлетів;
- структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
- побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
- особливості побудови мезоциклів жінок;
- побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.

Модуль 8

Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
- фізіологічні особливості організму жінок;
- контроль в системі підготовки легкоатлетів;
- педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета.
- позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
- втома і відновлення – фактори працездатності;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності;
- застосування позатренувальних засобів у змагальних умовах;
- професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.

Перелік екзаменаційних питань

1. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у світі;
2. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики в Україні;
3. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у ЛДУФК;

4. Аналіз техніки спортивної ходьби;
5. Аналіз техніки бігу на середні дистанції;
6. Аналіз техніки стрибка у довжину;
7. Аналіз техніки штовхання ядра;
8. Аналіз техніки метання гранати;
9. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
10. Аналіз техніки естафетного бігу
11. Аналіз техніки стрибка у висоту;
12. Аналіз техніки метання списа;
13. Аналіз техніки бар'єрного бігу;
14. Аналіз техніки стрибка з жердиною;
15. Аналіз техніки метання диска;
16. Аналіз техніки метання молота;
17. Аналіз техніки бігу з перешкодами;
18. Аналіз техніки потрійного стрибка;
19. Методика навчання техніки спортивної ходьби;
20. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
21. Методика навчання техніки стрибка у довжину;
22. Методика навчання техніки штовхання ядра;
23. Методика навчання техніки метання гранати;
24. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
25. Методика навчання техніки естафетного бігу;
26. Методика навчання техніки стрибка у висоту;
27. Методика навчання техніки метання списа;
28. Методика навчання техніки бар'єрного бігу;
29. Методика навчання техніки стрибка з жердиною;
30. Методика навчання техніки метання диска;
31. Методика навчання техніки метання молота;
32. Методика навчання техніки бігу з перешкодами;
33. Методика навчання техніки потрійного стрибка;
34. Методика розвитку максимальної сили у юних легкоатлетів;
35. Методика розвитку “вибухової” сили (на прикладі тренування стрибків і метальників);
36. Методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
37. Методика розвитку швидкості у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
38. Методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);

39. Методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
40. Методика розвитку силової витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
41. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
42. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів;
43. Методика розвитку гнучкості у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
44. Методика розвитку спритності у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
45. Методика розвитку відчуття рівноваги у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
46. Педагогічний контроль в тренуванні легкоатлета;
47. Медичний контроль в тренуванні легкоатлета;
48. Самоконтроль в тренуванні легкоатлета;
49. Структура уроку з легкої атлетики;
50. Структура тренувального заняття з легкої атлетики;
51. Варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
52. Наукові дослідження та наукові роботи в легкій атлетиці;
53. Методи науково-педагогічного дослідження;
54. Інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
55. Відбір як складова частина системи підготовки легкоатлета;
56. Етапи багаторічної підготовки юних легкоатлетів;
57. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування бігунів;
58. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування стрибунів;
59. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування металників;
60. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
61. Проблема відбору у спорті;
62. Критерії спортивного відбору;
63. Етапи спортивного відбору;
64. Система підготовки легкоатлетів;
65. Структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
66. Побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;
67. Побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
68. Побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
69. Особливості побудови мезоциклів жінок;
70. Побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.

71. Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
72. Контроль в системі підготовки легкоатлетів;
73. Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
74. Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.
75. Модельні характеристики бігунів;
76. Модельні характеристики стрибунів,
77. Модельні характеристики метальників;
78. Модельні характеристики багатоборців;
79. Склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;
80. Склад та функції бригади суддів на старті;
81. Склад та функції бригади суддів на фініші;
82. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних стрибків;
83. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Інтернет ресурси.

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.rusathletics.com/>
5. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
6. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>

7. <http://www.runners.ru/>
8. <http://www.spb-la.ru/>
9. <http://athletics-magazine.com/>
10. <http://msuathletics.ru/>
11. <http://www.blr-running.com/>
12. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

13. Рекомендована література

Базова

1. Алабин В.Г, Романенко Л.В. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – Х.: Основа, 1996. - 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів фіт-ів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
6. Бондарчук А. П. Тренировка юного легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
8. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
9. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
- 10.Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
- 11.Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
- 12.Куду Ф. О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 144 с.
- 13.Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
- 14.Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.

15. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с .
16. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
17. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
18. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешко В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В.
19. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.- 106с. УДК 796.42(076.5)
20. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
21. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
23. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г., Брейзер В. Г., Тихонов С. А.]. – К. : Здоровье, 1990. – 54 с.
24. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье. – К.: Науковий світ, 2001. – 252 с.
25. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
26. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 104 с.
27. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.
28. Сиренко В. А. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацько спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / В. О. Сиренко, В. П. Бізін, С. І. Бобровник, О. І. Величко, П. П. Костенко, С. І. Операйло, О. М. Шимко, Б. О. Яковлев – Київ, 2007. – 163 с.

Допоміжна

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 с.
2. Мор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.

3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Легкая атлетика : бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Г. Н. Семаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ». 2003. – 863 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов / Монографія / Под ред. Е.Е. Аракеяна. Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.