

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика легкої атлетики»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 242 туризм

спеціалізації _____
(назва спеціалізації)

факультет туризму
(назва факультету)

Львів 2017

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» для студентів 1 курсу факультету туризму.

Розробник: канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Свищ Я. С.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № _ від “ ____ ” _____ 2017 року

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

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол № ____ від “ ____ ” _____ 2017 року

Декан _____ (Холявка В. З.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ І рік навчання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання	заочна форма навчання		
Кількість кредитів – 2	Галузь знань <u>242 туризм</u> (шифр і назва)	Нормативна			
Модулів – 1	Напрямок підготовки <u>242 туризм</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		1-й	2-й	1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – <u>60</u>		1-й	2-й	1-й	2-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – / самостійної роботи студента –/		-	-		
		Практичні, семінарські			
		40	-		
		Самостійна робота			
		<u>20</u>	-		
		Індивідуальні завдання: год.			
	Вид контролю: модуль				

Примітка.

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

для денної форми навчання – 40/20

для заочної форми навчання –

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики та використання отриманих знань у навчанні дітей.

Завдання:

- історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики;
- вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики;
- опанування ефективною технікою видів легкої атлетики;
- навчання техніки ходьби бігу, стрибків та метань;
- оздоровлення студентів;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики.

Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Тема 1. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.

Тема 2. Аналіз та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки метання списа (гранати).

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

Тема 5. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.

Тема 6. Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.

4. Структура навчальної дисципліни I курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби			6			2						
Тема 2. Аналіз та методика навчання бігу на короткі дистанції			6			2						
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки метання списа (гранати)			12			4						
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину			12			4						
Тема 5. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.			2			4						
Тема 6. Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.			2			4						
Усього годин	60		40			20						

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1.	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	6
2.	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	6
3.	Методика навчання техніки метання списа (гранати).	12
4.	Методика навчання техніки стрибка у довжину.	12
	Разом:	40

8. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
Модуль 1		
1.	Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.	2
2.	Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.	2
	Разом:	4

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
Модуль 1		
1	Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.	2
2	Аналіз техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції.	2
3	Аналіз техніки та методика навчання метання списа (гранати).	4
4	Аналіз техніки та методика навчання стрибка у довжину.	4
5	Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.	4
7	Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.	4
	Разом:	20

10. 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 способи виконання вправ (метод розчленованої та цілісної вправи). Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

11. 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 1-ого семестру шляхом проведення заліку.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

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

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 60 балів.
2. Відвідування занять – 10 балів.
3. Написання двох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 5 балів) – 10 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 20 балів.

Модуль 1 Контрольні нормативи

Вид/бали	15	10	5
Спортивна ходьба 1200 м (чол.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Спортивна ходьба 800 м (жін.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Біг 100 м (сек, чол.)	13,0	13,5	14,0
Біг 100 м (сек, жін.)	15,6	15,8	16,0
Метання гранати (м, чол.)	35	30	25
Метання гранати (м, жін.)	28	25	20
Метання списа (800 гр, м, чол.)	28	24	20
Метання списа (600 гр, м, жін.)	18	17	16
Стрибок довжину (м, чол.)	4,75	4,40	4,00
Стрибок у довжину (м, жін.)	3,80	3,65	3,50

Тематика контрольних робіт

(студент обирає дві теми на вибір

для написання рефератів або конспектів самопідготовки)

Теми 1. Історія розвитку легкої атлетики та класифікація її видів.

План

1. Легкої атлетики у Стародавній Греції.
2. Легка атлетика на сучасному етапі розвитку.
3. Класифікація видів легкої атлетики.

Теми 2. Діяльність міжнародних організацій, які займаються розвитком легкої атлетики у Світі та Європі.

План

1. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій.
2. Діяльність Європейської асоціації легкоатлетичних федерацій.
3. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.

Теми 3. Аналіз техніки та методика навчання метання списа.

План

1. Аналіз техніки метання списа.
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Спосіб визначення переможців у метання списа.

Теми 4. Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.

План

1. Аналіз техніки спортивної ходьби.
2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
3. Спосіб визначення переможців у спортивній ходьбі на дистанції 20 км.

Теми 5. Аналіз техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції.

План

1. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Способи визначення переможців у бігу на 100 м.

Теми 6. Аналіз техніки та методика навчання метання гранати.

План

1. Аналіз техніки метання гранати.
2. Методика навчання техніки метання гранати.
3. Спосіб визначення переможців у метання гранати.

Теми 7. Аналіз техніки та методика навчання стрибка у довжину.

План

1. Аналіз техніки стрибка у довжину.
2. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у довжину.

Контрольні запитання до модуля 1:

1. Класифікація видів легкої атлетики.
2. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
3. Аналіз частин техніки метання гранати.
4. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
5. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
6. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
7. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
8. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
9. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
10. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
11. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
12. Методика навчання техніки штовхання ядра.
13. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.

14. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
15. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
16. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття метальників.
17. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.
18. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
19. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
20. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
21. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики України та у Львівській області.
22. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
23. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
24. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
68-74	D	
61-67	E	
35-60	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	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.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
5. <http://athletics-magazine.com/>
6. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

13. Рекомендована література

Базова

1. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: учеб. пособ. для физкультурных учебных заведений / В. Г. Алабин, Л. В. Романенко. – Харьков : Основа, 1996. – 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям / В. П. Бизин. - Харьков : Основа, 1995. – 172 с.
4. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоров'я, 1984. – 136 с.
5. Жордочко Р. В. Легка атлетика : навч. посіб. / Р. В. Жордочко, В. Д. Полищук. – Київ : Вища школа, 1994. – 136 с.
6. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.
7. Ковальов А. О. Правила змагань ІААФ 2016 – 2017 (навчальний посібник) / Ковальов А. О., Ковальова Ю. А. Київ : 2016. – 211 с.
8. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – Москва : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
9. Легкая атлетика. Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
10. Легкая атлетика / А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва : Академія, 2005. – 464 с.
11. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів : СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
12. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : [навч.-метод. посіб.]. – Львів : Видавництво ЛНУ, 2011. – 106 с.
13. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Москва : 2002. – 208 с.
14. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – Київ : Здоровье, 1990. – 144 с.

Допоміжна

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – Киев : Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
3. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : учебн. для студентов вузов / О. К. Марченко . Киев : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / Платонов В. М., Булатова М. М. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 326 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів, Частина І. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.