

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (легка атлетика)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність: 227 - фізична терапія та ерготерапія
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної терапії та ерготерапії
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» (легка атлетика)»
для студентів факультету фізичної терапії та ерготерапії спеціальності 227 -
фізична терапія та ерготерапія

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № _ від “ _____ ” _____ 2018 року

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

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної терапії та
ерготерапії

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 2018 року

Декан _____ (Данилевич М. В.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

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

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма	Заочна форма		
Кількість кредитів – 2	Напрямок підготовки <u>227 - фізична терапія та ерготерапія</u> (шифр і назва)	Нормативна			
Модулів – 1		Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		1-й	2-й	1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 60		1-й	2-й	1-й	2-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – / самостійної роботи студента –/		6	-		
		Практичні, семінарські			
		24	-		
		Самостійна робота			
		30	-		
		Індивідуальні завдання: год.			
	Вид контролю: модуль				
	Рівень освіти: <u>бакалавр</u>				

Примітка.

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

для денної форми навчання – 30/30

для заочної форми навчання –

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок видів легкої атлетики, організація та проведення змагань, використання отриманих знань у професійній діяльності.

Завдання:

- вивчення історії розвитку, класифікації та сучасного стану 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

- особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами;
- історію розвитку легкої атлетики;
- 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. Історія розвитку легкої атлетики.

Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкої атлетики.

Тема 3. Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.

Тема 5. Аналіз та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.

Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».

Тема 8. Правила змагань з 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. Історія розвитку легкої атлетики.		2				4							
Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкої атлетики.		2				4							
Тема 3. Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами		2				4							
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби			6			2							
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.			6			4							
Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.			6			4							
Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»			6			4							
Тема 8. Правила змагань з легкої атлетики.						4							
Усього годин	60	6	24			30							

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1	Історія розвитку легкої атлетики.	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкої атлетики.	2
3	Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами	2

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 гранати.	6
4.	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	6

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1	Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.	2
2	Аналіз техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції.	4
3	Аналіз техніки та методика навчання метання гранати.	4
4	Аналіз техніки та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».	4
5	Історія розвитку легкої атлетики.	4
7	Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкої атлетики.	4
	Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами	4
8	Правила змагань з легкої атлетики.	4

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 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.

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 1-ого семестру шляхом проведення заліку.

11. 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. Проведення підготовчої частини – 5 балів.
3. Написання трьох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 5 балів) – 15 балів.
4. Відвідування - 10 балів.
5. Усне чи письмове опитування (тестування) – 10 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
Метання гранати (м, чол.)	35	30	25
Метання гранати (м, жін.)	25	20	15
Біг 100 м (сек, чол.)	13,0	13,5	14,0
Біг 100 м (сек, жін.)	15,6	15,8	16,0
Стрибок у висоту «переступанням» (м, чол.)	135	130	125
Стрибок у висоту «переступанням» (м, жін.)	115	110	105

Тематика контрольних робіт
(студент обирає три 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. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.

План

1. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій.
2. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.
3. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

Теми 3. Правила змагань з легкої атлетики.

План

1. Склад та функції бригади суддів з бігу.
2. Склад та функції бригади суддів з метань.
3. Склад та функції бригади суддів з горизонтальних та вертикальних стрибків.

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 метання гранати.

План

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

Теми 6. Аналіз техніки та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».

План

1. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «переступання».
2. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у висоту.

Контрольні запитання до модуля 1:

1. Класифікація видів легкої атлетики.

2. Аналіз частин техніки стрибка у висоту способом «переступання».
4. Аналіз частин техніки метання гранати.
5. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
6. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
7. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
8. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
9. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
10. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
12. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
13. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
14. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
16. Склад та функції бригади суддів з бігу.
17. 18. Склад та функції бригади суддів зі стрибків вертикальних.
19. Склад та функції бригади суддів з метань.
20. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
21. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
22. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття металників.
23. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.
24. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
25. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
26. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
27. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики Україні та у Львівській області.
28. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
30. Спосіб визначення переможців у стрибках у висоту.
29. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.

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. Полицук. – Київ : Вища школа, 1994. – 136 с.
6. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкокісно-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. Підготовка 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. Основи 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 I. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.