

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(легка атлетика)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Кошева Л.В. канд. пед.наук., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов’язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
18,0	13,5	9,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модулі 3	Модулі 3	Модулі 3	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
				1-4	1-3	1-2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – виконання реферату			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Семестр		
				1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4
				Лекції		
0	0	0				
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2				Практичні		
				262	196	130
				Самостійна робота		
				278	209	140
				Вид контролю		
				Залік 1,2б; 3,4б; 5,6б; 7,8б.	Залік 6б1,2б; 3,4б; 5,6б.	Залік 4б1,2б; 3,4б.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2 на базі ПЗСО; – 3/3 на базі денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців; – 1,3/1,5 на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у легкій атлетиці і, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного студента, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях. Під час вивчення дисципліни студенти оволодівають практичними навичками тренерів-викладачів. виконують обов'язки суддів з бадмінтону та організатора змагань із бадмінтону.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів-розрядників з легкої атлетики ;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з легкої атлетики;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з легкої атлетики;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з легкої атлетики;
- формування у студентів знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесах;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з легкої атлетики;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації легкої атлетики

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у легкій атлетиці;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими компонентами освітньої програми, а саме: «Спортивна педагогіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та рухової активності», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», «Загальна і спортивна психологія», «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту», Знання курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)» можуть бути використані під час вивчення дисциплін: «Виробнича (тренерська) практика», «Виробнича практика за профілем майбутньої роботи».

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики

Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор.

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Змістовий модуль 1.3. Технічна підготовка

Тема 1.3.1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.3.2 Удосконалення техніки бігу по повороту.

Тема 1.3.3 Навчання техніці естафетного бігу

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Тема 2.2.2. . Удосконалення техніки естафетного бігу

Змістовий модуль 2.2. Технічна підготовка

Тема 2.2.1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції по прямій та по повороту

Тема 2.2.2. . Удосконалення техніки естафетного бігу

Тема 2.2.3 Навчання техніці стрибка у довжину способом «прогнувшись»

Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 2.3.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Тема 3.1.1. Основи фізичної і психологічної підготовки в легкій атлетиці.

Тема 3.2.2. Методика технічної і тактичної підготовки в легкій атлетиці.

Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

Тема 3.2.1. Основи методики фізичного тренування.

Тема 3.2.2. Методика технічної і тактичної підготовки в легкій атлетиці.

Тема 3.2.3. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю								к						к									к	к									к			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю								к							к									к									к			

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,35															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю								к							к									к									к			

(4 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Консультації																																
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																
Контроль по модулю								к							к									к								к

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр»
2 роки 10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних	Розподіл між учбовими тижнями																															
----------------	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

занять або контролю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																	
Контроль по модулю									К						К								К	К								К	

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3,4																				
Контроль по модулю								к							к									к									к			

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																
Контроль по модулю									К						К										К							К

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Лекції																																				

Студент повинен **вміти**:

- - аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у легкій атлетиці;
- - добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії у відповідності до етапу підготовки;
- - попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- - підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка

Семестр 1, 3, 5,7,8

Практичне заняття № 1. Вхідний контроль. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.
2. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку

Література: [1,6].

Практичне заняття № 2 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 3 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидко-силових здібностей.

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 4 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: Вдосконалити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5 Техніка бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

- 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6 Техніка бігу на короткі дистанції.

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

- 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування.
 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 10

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 11

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 12

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, швидкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 15

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2а, 4а, 6а, 8а

Практичне заняття № 1,

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 2

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

3. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

4. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.

2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2б, 4б, 6б, 8б

Практичне заняття № 1

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

3. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
4. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 2

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

5. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

6. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

7. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

8. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.

2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

**Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка
Семестр 1, 3, 5,**

Практичне заняття № 1. Вхідний контроль. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях.

Задачі та зміст заняття:

3. Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.

4. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку

Література: [1,6].

Практичне заняття № 2 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

3. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.

4. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 3 Техніка бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4 Техніка бігу на короткі дистанції.

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 10

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 11

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.

2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 12

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 15.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2а, 4а, 6а, 8а

Практичне заняття № 1,

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

5. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
6. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 2

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

9. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

10. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 3

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

11. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

12. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2б, 4б, 6б, 8б

Практичне заняття № 1

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

7. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

8. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 2

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

13. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

14. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

15. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

16. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка

Семестр 1, 3, 5,

Практичне заняття № 1. Вхідний контроль. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях.

Задачі та зміст заняття:

5. Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.

6. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку

Література: [1,6].

Практичне заняття № 2 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

5. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.
6. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 3 Техніка бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

- 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4 Техніка бігу на короткі дистанції.

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

- 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування.
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту.
 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 10

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 11

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 12

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
 2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 15.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2а, 4а, 6а, 8а

Практичне заняття № 1,

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

9. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
 10. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 2

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

17. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
 18. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 3

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 4

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

19. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
20. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2б, 4б, 6б, 8б

Практичне заняття № 1

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

11. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
12. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 2

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

21. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

22. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 3

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп

Література: [1-6].

Практичне заняття № 4

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

23. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

24. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 6

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.

2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 8

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

1.Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1.Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

6. Контрольні заходи

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)» здійснюється у вигляді підсумкового контролю знань студентів відповідно до робочої навчальної критерії оцінювання знань і вмінь студентів

Для підсумкового контролю у формі заліку:

1. Перевірка теоретичних знань студентів (опитування, тестування, залік);

2. Перевірка практичної підготовки студентів:

- складання практичних нормативів;

3. Перевірка завдань самостійної роботи студентів (рефератів, самостійних робіт).

Для заліку розподіл балів між видами навчальної роботи

	Показники	Бали
1	Письмове тестування: (25 тестів за кожну правильну відповідь нараховується 4 бали)	0,5(100) 0-50
2	Контрольні нормативи (шість оцінок за результатами виконання контрольних вправ)	0,3(100) 0-30
3	Виконання самостійних індивідуальних завдань)	0,2(100) 0-20
	Загальна оцінка	0- 100

Виконання практичних нормативів

	Види програми	Юнаки			Дівчата		
		3	4	5	3	4	5
1	Біг 100м.	14,8	14,0	13,5	16,2	15,5	14,8
2	Стрибок в довжину з місця, см	210	230	250	165	180	200

3	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів (ю); Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів. (д)	9	11	14			
					10	15	25
4	Човниковий біг 4 х 9м.	9,5	9,3	9,0	10,9	10,7	10,3
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12	15	18	10	15	20
6	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв..	33	38	45	29	38	50

*

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частков о	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995— 2006	1985— 1994	1960— 1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20		

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = (ПН) + (ІНЗ) + (ТКР)$$

де (ПН) – підсумковий бал за виконання практичних нормативів;

(ІНЗ) – підсумковий бал за виконання індивідуального навчального завдання;

(ТКР) – підсумковий бал за виконання тестової контрольної роботи.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою
90 – 100 балів	відмінно
89 – 75 балів	добре
60 – 74 балів	задовільно
26 – 59 балів	незадовільно
0 – 25 балів	не прийнято

ТЕМАТИКА ІНЗ

з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності
з обраного виду спорту (легка атлетика)»

1. Спеціальні бігові вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
2. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
3. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
4. Типові помилки в техніці бігу на середні та довгі дистанції, методика їх виправлення. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Методика навчання бігу на короткі дистанції.
7. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).

8. Типові помилки в техніці бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 метрів та 400 метрів. Підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.
9. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
10. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.
11. Техніка естафетного бігу (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції).
12. Типові помилки в естафетному бігу. Методика їх виправлення.
13. Особливості передачі естафетної палички у естафетах 4x100 м та 4x400 м.
14. Правила та особливості суддівства у змаганнях з естафетного бігу.
15. Спеціальні вправи, для підготовки до успішного естафетного бігу.
16. Техніка стрибка у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці" (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи у польоті, приземлення).
17. Методика навчання стрибкам у довжину.
18. Типові помилки в техніці стрибків у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці". Методика їх виправлення.
19. Основні, підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки стрибка у довжину (способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці").
20. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у довжину.

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Теми самостійних занять

- 1 Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики.
- 2 Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.
- 3 Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.
- 4 Розвиток спеціальних рухових якостей.
- 5 Техніка бігу на короткі дистанції
- 6 Техніка естафетного бігу.
- 7 Техніка стрибків у довжину з розгону способом «прогнувшись»
- 8 Основи фізичної і психологічної підготовки у легкій атлетикі
- 9 Основи технічної і тактичної підготовки у легкій атлетикі.

- 10 Спорт в системі формування особистості.
- 11 Методика технічної і тактичної підготовки у легкій атлетикі
- 12 Основи методики фізичного тренування. 2
- 13 Методика побудові самостійних занять фізичними вправами.

8. Рекомендована література

Базова

1. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. 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.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
5. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова. – Рівне.; ППДМ, 2009. – 165 с.
10. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
11. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.
12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

Допоміжна

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. — 155 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 279 с.
3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. —Львів: ЛНУ, 2006. — 300 с.
4. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалити студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. — К.: Видавничий центр НАУ, 2006. — 43 с..

9. Електронні ресурси з дисципліни

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909>