

1.3. Легка атлетика з методикою викладання

Тип дисципліни:

обов'язковий

Семестр:

Другий, третій

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин - 240 год. (кредитів ЄКТС - 8); аудиторні години: лекції - 32 год., практичні - 96 год..

Лектор: кандидат педагогічних наук, доцент Федорищак Р.Л.

Практичні заняття проводить кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Федорищак Р.Л., старший викладач Редчиць В.О.

Результати навчання:

знати історію розвитку легкої атлетики та її місце в системі фізичного виховання; класифікацію та характеристику видів легкої атлетики;

аналізувати основи техніки легкоатлетичної вправ: спортивної ходьби та методика її навчання, бігу на короткі, середні та довгі дистанції та методика їх навчання; стрибків та метань та методика їх навчання.

визначати основні складові техніки легкоатлетичних вправ; основні причини, що впливають на формування вміння виконувати вправу в легкій атлетиці; підібрати та виконувати підготовчі та підвідні вправи для вивчення та засвоєння техніки вправ; методично правильно навчити виконувати вправи; чітко показати вправу по частинам і в цілому;

вміти виконувати вправу у змагальних умовах; підібрати методи для розвитку фізичних якостей у легкоатлетів; виконувати в межах розроблених нормативів легкоатлетичні вправи.

Спосіб навчання:

аудиторне

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

- вступ до спеціальності,
- анатомія людини,
- гімнастика та методика її викладання,
- плавання та методика його викладання,
- спортивні ігри та методика їх викладання,
- підвищення спортивної майстерності.

Зміст навчальної дисципліни:

Історія розвитку легкої атлетики у світі. Розвиток легкої атлетики в Україні. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби. Аналіз та обґрунтування техніки бігу на різні дистанції. Аналіз та обґрунтування техніки стрибків. Аналіз та обґрунтування техніки легкоатлетичних метань. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Тактична підготовка в різних видах легкої атлетики. Методи проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку. Методи розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики. Правила змагань з легкої атлетики.

Рекомендована література:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: /Артюшенко О.Ф. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА –ІСУЕП. – 2000. – 316.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика: / Бачинський Й.В. Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Гая» 1996. – 95 с.
3. Кондрацька Г.Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці. /Кондрацька Г.Д. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2007. – 80 с.

4. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики. /Кондрацька Г.Д., Панькевич С.П. Методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. – 39 с.

5. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики. /Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федорищак Р.Л. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. – 168 с.

6. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.

7. Федак О.Г. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. / Федак О.Г. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. – 54 с.

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

поточний контроль: нормативи технічної підготовки, групова самостійна робота, колоквиум, співбесіда з лектором

підсумковий контроль залік у другому семестрі, екзамен – у третьому.

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська

Кафедра:

Спортивних дисциплін і туризму.